

Vicenza 12/10/2019 dalle 9 alle 12,30

Ganapati scuola di Yoga contrà dei Burci, 14/b



SCHIENA FELICE

Seminario di Yoga

La tua schiena ti da spesso fastidio e non riesci a muoverti agevolmente?
Ti senti bloccato nella schiena e non riesci a capire perchè?
Fai dei lavori pesanti e la schiena spesso ti duole?

Giovani o meno giovani possono trovare grande sollievo in molte problematiche riguardanti la schiena praticando lo Yoga in modo attento e progressivo perchè gli esercizi e le posizioni proposte creano le condizioni ideali per rilassare e rinvigorire tutto il corpo. La pratica ti permetterà di capire e sperimentare tecniche Yoga antiche ma sempre attuali per ripristinare le funzionalità naturali della schiena e capirne le necessità. Saranno proposte e praticate anche tecniche respiratorie dello Yoga per farci capire quanto importante sia respirare in modo consapevole e lentamente. Questo permetterà di migliorare le funzionalità del diaframma e dei polmoni e di rendere il nostro respiro una vera medicina di salute autoprodotta.

Analizzeremo anche gli aspetti emozionali che mettono in difficoltà la nostra schiena come i troppi impegni e doveri erroneamente creduti necessari, i cosiddetti pesi che ci portiamo inutilmente sulle spalle e che a lungo andare non riusciamo più a sostenere e che vanno a minare la mobilità della nostra schiena.

Andremo a comprendere come spesso anche l'alimentazione influisca sulla felicità della nostra schiena, di come le tossine appesantiscono il corretto funzionamento e mobilità e mettano in tensione i muscoli e gli organi limitandone una libera espressione. La qualità del cibo di cui ci nutriamo influenza in bene o in meno bene la condizione funzionale di tutto il corpo e della mente.

info: 3405921181 info@ganapati.it www.ganapati.it solo su prenotazione, a pagamento.
Aperto a tutti i livelli, dai neofiti agli esperti.