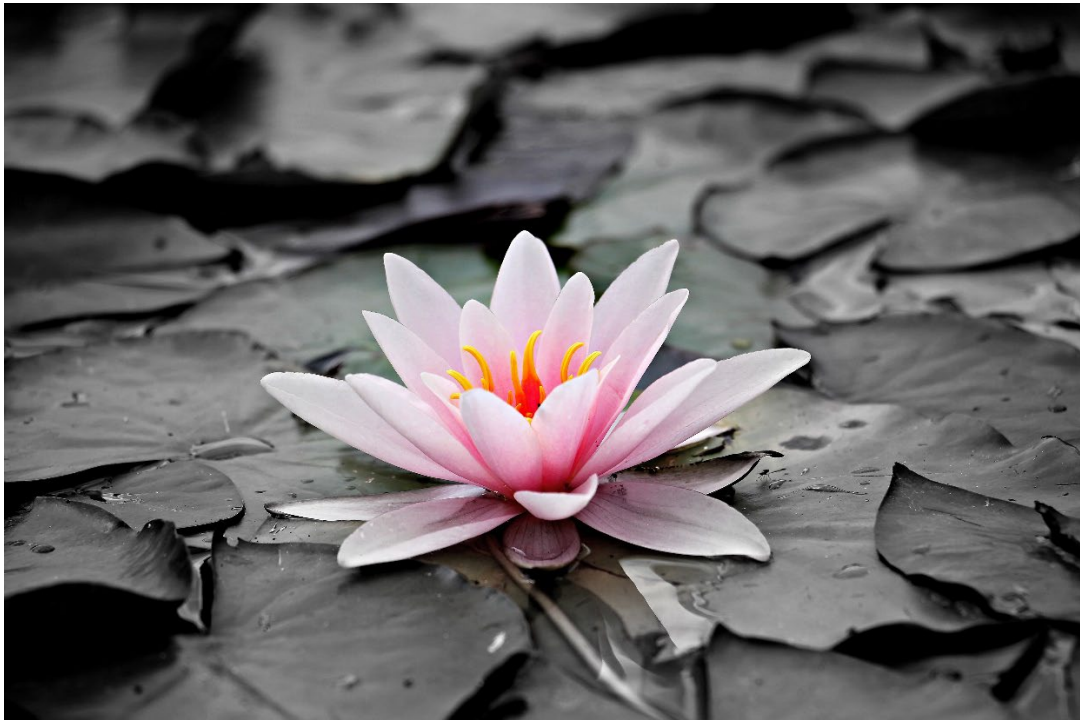


Yoga dolce



Il corso è rivolto a tutti coloro che si avvicinano allo yoga in età matura e anche a chi ha la necessità di un ritmo più tranquillo (per problematiche particolari o per sostenere il periodo della convalescenza post operazioni o infortuni). Si praticano tutte le posture di yoga (asana in piedi, sedute, di allungamento in avanti, indietro, torsioni, capovolte e supine) e si introduce il pranayama (esercizi di respirazione), nella maniera più adeguata alle esigenze di ogni allievo.

L'allievo comprende l'importanza della salute della colonna vertebrale e della postura per tutto l'organismo e in ogni circostanza della vita; sperimenta che le asana e il pranayama apportano beneficio al sistema circolatorio, al cuore e agli altri organi vitali, alleviano i sintomi della menopausa, combattono l'inerzia e la rigidità del corpo. Gradualmente, man mano che procede nella pratica, l'allievo scopre come lo yoga apre ed espande la mente e dona un senso di benessere generale profondo.