

YOGA

LA CURA DELL'EQUILIBRIO PERSONALE

(MAURIZIO BOMBARA)



Viviamo nel quotidiano un'infinità di piccole difficoltà, tensioni, stress che portano anche il nostro corpo a reagire, adattarsi, adeguarsi assumendo posture e manifestando contrazioni che nel tempo possono portarci ad uno stato di dolore o malessere diffuso.

Lo Yoga rende il corpo forte ed elastico, migliora il funzionamento degli apparati respiratorio, circolatorio, digestivo, ormonale, generando lucidità mentale e stabilità emotiva.

Permette di superare lo stress, la fatica e la debolezza quotidiana, aiuta a congiungere mente e corpo, dando equilibrio psico-fisico.

Il nostro lavoro segue ed integra i principi base del Kundalini Yoga. Offre una sintesi equilibrata di tecniche prettamente fisiche, tecniche di controllo del respiro, uso di mantra, brevi meditazioni e rilassamenti.

L'obiettivo del nostro lavoro è di aumentare la conoscenza del proprio corpo e costruire una competenza personale nell'uso di semplici strumenti, come il respiro, utili a ridurre il livello di stress per poterli applicare nella quotidianità e nella riduzione delle conflittualità.

“Il Kundalini Yoga è chiamato lo yoga della consapevolezza, la persona arriva a conoscere il proprio completo potenziale.

Tutta la tecnologia di cui avete bisogno è nel Kundalini Yoga, la cosa più importante è l'esperienza... Se siete molto regolari, se praticate in modo da nutrirvi e accrescere la vostra esperienza gioirete di più della vita...

Consapevolezza è una relazione finita con l'infinito.... Estenderemo la vostra consapevolezza affinché abbiate un più ampio orizzonte di grazia e conoscenza della verità ... Potrete radiare creatività ed infinità in tutti gli aspetti della vita quotidiana....”

Yogi Bhajan

CENTRO ALTHEA- LUNEDI DALLE ORE 20 ALLE 21

PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI
www.vannucchiassociati.it

Micaela Vannucchi & Associati