

CONFERENZA ON LINE
in due incontri

LO YOGA OLTRE LE POSTURE: ASPETTI SOTTILI e STILE DI VITA

a cura di Rossana Dall'Armellina

Durante la conferenza verrà trattato il tema dell'integrazione dello yoga nelle nostre giornate.

In questo periodo abbiamo sperimentato isolamento e incertezze e siamo tutti in attesa di vedere come andranno le cose nei prossimi mesi. Molti hanno incrementato la pratica personale spinti dal bisogno di creare punti di stabilità e rafforzare il filo diretto con la salute fisica e mentale. Il **corpo**, costretto a lunghe permanenze in casa, trova nella pratica una linea di connessione con le leggi della salute e del benessere; il **respiro**, da sempre elemento centrale nello yoga e tanto minacciato nell'era del Covid-19, diventa più che mai un aspetto da esplorare, coltivare e proteggere. La **mente**, sottoposta a nuovi ritmi e nuove sfide, reclama momenti di ristoro e silenzio. **Ma yoga è anche etica, abitudini quotidiane e dieta.**

Parleremo degli aspetti più sottili della pratica e verranno suggeriti esercizi pratici e accorgimenti alimentari che possono preludere a cambiamenti profondi, in linea con uno stile di vita più equilibrato e yogico.

Il tema verrà trattato in due incontri.

Non è prevista la partecipazione ad un'unica sessione.

Quando

domenica 7 giugno (10.00 - 11.30)

lunedì 8 giugno (20.30 – 22.00)

Contributo di partecipazione

45€ tesserati AUSER

50€ esterni

La quota copre i due incontri.

Dati pratici

Per partecipare potete rispondere a questa mail ed effettuare il versamento della quota di partecipazione entro venerdì 5 giugno.

I dati per il bonifico e la modalità di accesso all'incontro vengono forniti via mail.



YOGACINISELLO

349 639 02 75

WWW.YOGACINISELLO.IT