

HATHA YOGA

con *Patrizia Revello*

Venerdì dalle 20.00 alle 21.30

c/o Sala conferenze della Biblioteca di ALLEIN
Fraz. Ayez, 8 - 0165/789647

10+1 incontri da 1h½

per informazioni

349 1194262

venerdì 30 SETTEMBRE

1° lezione-prova

al termine della quale dovranno
essere versate le quote
di partecipazione

"Nutrirsi di energia nasce come risposta al diritto/dovere di mantenere il corpo fisico sano, flessibile e forte e di avere un buon equilibrio energetico che favorisca una mente lucida e positiva, per poter intraprendere azioni che concorrano al proprio ed altrui benessere.

Questo metodo si ispira ed onora la tradizione dello yoga, in effetti gli esercizi fisici o posture vengono effettuati con piena consapevolezza delle informazioni che il corpo ogni volta invia. Si tratta di movimenti effettuati con estremo rispetto del corpo, proprio perché si è consapevoli che non è importante obbligare il corpo a prendere una posizione, quanto trovare la comodità in ogni posizione presa, in modo da poter iniziare ad educare il corpo a superare quelli che ritiene i suoi limiti, sciogliendo le rigidità e permettendo all'energia di fluire laddove era stagnante.

L'attività proposta agisce in modo globale sull'individuo, infatti il movimento eseguito con presenza mentale e abbinato alla respirazione ha un'importante ricaduta sulla condizione energetica di ciascun praticante, che la può sperimentare, dopo ogni seduta, come un piacevole senso di leggerezza e radicamento.

La pratica fornisce utili e semplici suggerimenti che possono essere applicati nella propria quotidianità. Quando si inizia a prestare attenzione al linguaggio del corpo, ci si rende conto, che è una guida sincera che ci accompagna in ogni istante e ci ricorda quali movimenti e azioni sono piacevoli e rigeneranti per mantenere la propria casa/corpo in perfetto funzionamento."

I partecipanti dovranno dotarsi di:

- vestiti comodi
- calzini
- tappetino o coperta

