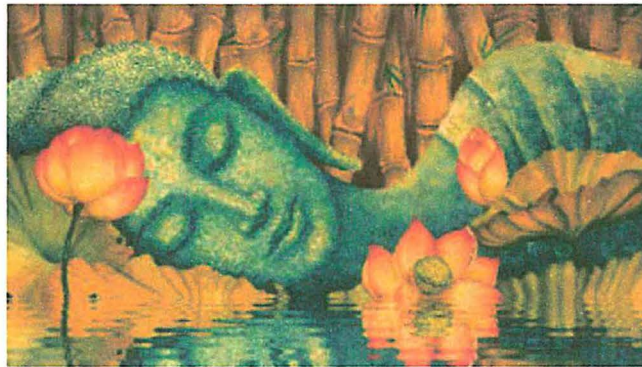


Respirando yoga

CORSO DI YOGA PER GESTIRE E TRASFORMARE LO STATO DI STRESS



Dai mass media al lavoro o alla scuola, dalle relazioni alla famiglia, ci troviamo a volte stretti in una morsa sempre più serrata di paura e ansia che imprigiona la nostra serenità e la possibilità di essere noi stessi.

Spesso queste problematiche si ripercuotono sulla salute e sul ritmo cardiocircolatorio. Studi scientifici hanno confermato come un respiro profondo e corretto può aiutare a regolarizzare anche il battito del cuore.

Questo corso fornisce gli strumenti per una migliore gestione delle proprie emozioni, aumentando la capacità di lasciare andare tensioni. Si apprenderanno tecniche di controllo del respiro, di concentrazione e si vivranno momenti di profondo rilassamento.

Dal 7 febbraio al 30 maggio 2019 ogni giovedì dalle 18 alle 19

Iscrizioni entro il 31 gennaio 2019

A.S.D. YOGA ANAHATA

Via della Resistenza 18 – 20090 Buccinasco – tel 02 36707950- 346 6886169

www.anahatayoga.it – info@anahatayoga.it