

CORSO DI YOGA OCCIDENTALE per adulti e ragazzi



Per Yoga Occidentale intendiamo un sistema di pratiche e discipline presenti sia nella tradizione orientale che in quella occidentale.

La nostra proposta è rivolta a chi desidera non perdere o recuperare la qualità della propria vita, costantemente minata da abitudini dannose e condizionamenti negativi, ritmi sostenuti, competitività, dispersione,.... tensione, stanchezza

ATTRAVERSO PRATICHE DI:

- Rilassamento e di respirazione
- Concentrazione e meditazione
- Silenzio mentale e relazione con il mondo interiore ed esteriore
- Evocazione o eliminazione di stati psico-corporei
- Consapevolezza e volontà applicati alla postura, al movimento, al pensiero e allo stato emotivo
- Unità (corpo-mente-emozione/lo-Sé)

I BENEFICI:

- Attivazione e coordinazione dei centri (nervosi e psichici)
- Economia dell'energia disponibile
- Miglioramento dell'attenzione
- Rafforzamento del sistema immunitario e miglioramento della salute fisica (qualità del sonno, dolori, disfunzioni circolatorie, pressione arteriosa, digestione, disfunzioni dell'apparato sensoriale, riproduttivo, ecc.)
- miglioramento degli stati d'animo
- maggiore libertà dagli automatismi
- Utilizzo delle funzioni superiori del cervello (consapevolezza globale, creatività, intuizione, ecc.)
- Relazione con la Personalità Profonda