



NUOVO CORSO DI RESTORATIVE YOGA

Il Restorative Yoga è una pratica meditativa che, basandosi sulla spontaneità e la dolcezza, permette di calmare la mente, equilibrare il sistema nervoso e rilassare il corpo.

Coltivando “l’arte del far niente” ci aiuta a rilasciare lo stress cronico.

Ci si avvale di supporti come coperte, cuscini, mattoni, cinture, sedie e talvolta anche un muro, per indurre il corpo e la mente in uno stato di profondo rilassamento. La premessa è che il sostegno permette al corpo di rilasciarsi naturalmente, lasciando andare la tensione muscolare profondamente radicata e lo stress. Questo poi richiama uno stato di guarigione, di riposo e di rinnovamento.

Questo stile di yoga è profondamente rilassante e rigenerante, praticato in piena consapevolezza crea benessere emotivo.

DAL 10 SETTEMBRE

OGNI MARTEDÌ H 18:00-19:15

LEZIONE DI PROVA GRATUITA!

Conduce gli incontri

PIERANGELA PINNACOLI

INSEGNANTE CERTIFICATA DA AUDREY FAVREAU

