



Progetto Yoga Insieme

Gli Amici di Denis con Federica Giacone

"Da soli si va più veloci, ma insieme si va più lontano"

Lo Yoga si propone di pacificare e riequilibrare tutta la struttura mente-corpo a beneficio di un benessere completo.

Attraverso la pratica delle posizioni e della respirazione consapevole si sciogliono le rigidità fisiche e le tensioni emotive a favore del libero fluire dell'energia vitale. Modulando aspetti di azione e vigore ed aspetti di rilassamento ed arrendevolezza sarà possibile esplorare le posizioni in profondità, armonizzando queste qualità complementari ed opposte, fino ad aprirle ad uno stato di silenzio interiore e profondo equilibrio.

Un momento di pausa e rilassamento, che rende la pratica è accessibile a tutti!



**Vi aspettiamo domenica
9 Giugno 2019 dalle 17 alle 18 per la seconda lezione
per un momento di totale relax
presso la sede di
Alpignano Piazzale Schumm Industrialpark 10091 TO
con offerta libera all'associazione
GLI AMICI di DENIS-GAD ONLUS
per aiutare a sostenere i nostri progetti**