



Corso di Yoga

Con Elisabetta Capotorti

Il corpo influisce sull'anima, l'anima sulla mente...

Il Kundalini Yoga è una scienza di antica tradizione, nata in India oltre quattromila anni fa. Utilizza posture (ASANA), esercizi dinamici (KRIYA), tecniche di controllo del respiro (PRANAYAMA), ripetizione di parole sacre (MANTRA), rilassamento e meditazione.

La combinazione di particolari movimenti, ritmi e suoni genera di volta in volta effetti differenti. Il processo di trasformazione del sé è graduale, ma profondo e coinvolge il corpo e la mente.

Il funzionamento dell'intero organismo migliora, dal momento che la circolazione viene stimolata, gli organi depurati, il sistema ghiandolare bilanciato e il sistema nervoso rafforzato. Gli stati di ansia e di stress si riducono con il rilassamento e la mente riacquista un elevato grado di lucidità e di attenzione.

Il potere profondo del Kundalini Yoga è vivificante e in grado di ristabilire le condizioni necessarie, affinché la mente, il corpo e lo spirito ritrovino il loro naturale equilibrio.

Ogni Giovedì dalle 18,00 alle 20,00

Centro Polivalente

Villa San Giovanni in Tuscia

Per info e prenotazioni:

3336156760

info@tempocreativo.it