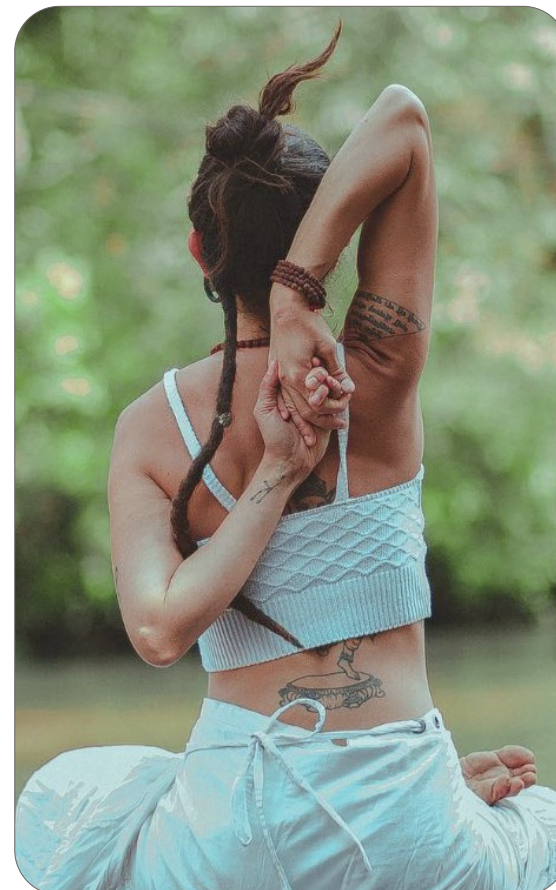


Kundalini Yoga

Da martedì 24 settembre
15 incontri

dalle ore 18



Il Kundalini Yoga è lo sviluppo dell'essere, è lo spalancarsi alle possibilità che ci offre la vita e alla felicità. In questi incontri lavoriamo sul radicamento (posture), sull'apertura del diaframma (respiro), sulle emozioni per contenere ansia e stress e aprirci alla nostra vitalità, ritrovando serenità. Lavoreremo inoltre sui chakra che sono parte integrante di questa antica tradizione spirituale indiana.

Conoscere e lavorare sui chakra vi permetterà di combattere i disagi psicologici, conoscere meglio il tuo corpo e la tua psiche e manifestare il tuo potenziale. Ti consentirà inoltre di diventare un individuo più sano ed equilibrato, di esplorare il corpo sottile, migliorare il tuo stile di vita e essere più comprensivo con te stesso e con gli altri.

Operatore: Sara Aloka Sonal - nome spirituale di Sara Capelli

Dove: a San Pellegrino Terme c/o Centro Polifunzionale Olos in via De' Medici 52