

YIN & RESTORATIVE YOGA

Una pratica di yoga all'insegna dell'ascolto, dell'osservazione, della lentezza e del concedersi del tempo da dedicarsi completamente.

Un'ora e un quarto di lezione, accompagnata da musica e letture, dove, attraverso il supporto di cuscini e coperte, viene permesso al corpo di rilassarsi, alla mente di calmarsi e al sistema nervoso di riequilibrarsi.

Le due pratiche, unite e mescolate con l'unico intento di rallentare e prendersi un proprio spazio, portano un'influenza positiva allo stato di salute psico-fisico della persona, su molti sistemi fondamentali del corpo umano, tra cui quelli cardiovascolare, circolatorio, nervoso, linfatico, immunitario, muscolare, scheletrico ed endocrino.

Una porta d'evasione dalla quotidianità e una possibilità per riprendere contatto con sé stessi.

Per info e iscrizioni:

info@wanderlustbz.com

Dove:

Presso il Centro Wanderlust Yoga & Movimento
In Via Bottai 14, 39100 Bolzano, Italia

Orario lezione:

VENERDI' 18:15 - 19:30

YIN E RESTORATIVE YOGA

