



Pensare con il corpo

LEZIONE DI 3 ORE DI HATHA YOGA

ANDIAMO IN PROFONDITA' NELLA PRATICA



Sabato 26 Novembre 2022



Con Franca Pistecchia (Insegnante di Yoga)

Dalle ore 16:00 alle ore 19:00

Un'opportunità per una pratica più profonda, un ascolto maggiore del proprio corpo. Le posizioni saranno tenute più a lungo e con degli intervalli maggiori di rilassamento. La lezione è adatta a tutti i livelli, come al solito ognuno fa ciò che può, è lo yoga che si adatta alla persona e non il contrario.

“Lo Yoga produce perfezione, pace e felicità duratura. Con la pratica dello Yoga potrete avere una mente sempre calma. Potrete avere un sonno ristoratore. Aumenteranno energia, vigore, vitalità, longevità e livello di salute. Sarete in grado di svolgere il lavoro in maniera efficiente con minor tempo. Potrete avere successo in ogni campo. Lo Yoga infonderà nuova forza e fiducia in voi stessi. La vostra mente e il vostro corpo obbediranno a ogni vostro cenno Lo Yoga conduce dall'ignoranza alla saggezza, dalla debolezza alla forza, dall'odio all'amore, dal bisogno all'abbondanza, dalla limitatezza all'infinito, dalla diversità all'unità e dall'imperfezione alla perfezione. Lo Yoga dà speranza alla persona triste e abbattuta, forza al debole, salute al malato e saggezza all'ignorante.” Swami Sivananda

POSTI LIMITATI - per info e prenotazione:

Contattaci entro **lunedì 21 Novembre 2022**



Pensare con il corpo

Via Fontespina, 23 - Fregene (RM) • Cell. 3395042402

e-mail: pensareconilcorpo@gmail.com • www.pensareconilcorpo.com