

CORSO: ESSERE NEL CORPO E NEL RESPIRO

Questo corso invita a un'esperienza di ascolto di sé, attraverso alcune pratiche specifiche che possono migliorare la percezione e la relazione col proprio corpo e il proprio respiro.

Andremo per gradi. Inizieremo a prepararci attraverso una pratica dolce e lenta di Yin Yoga, con posizioni statiche che vengono mantenute per alcuni minuti a seconda dell'intensità della posa stessa e della propria esperienza.

Successivamente impareremo a conoscere il nostro respiro, a muoverci nel respiro, a svelare il respiro e a renderlo più profondo.

Obiettivi:

In relazione alla frenesia della vita quotidiana, è importante trovare un proprio spazio e un silenzio interiore personale, sia esso fisico, emotivo o mentale. E lo Yin Yoga, unito alla consapevolezza del respiro, è uno strumento particolarmente efficace che riporta equilibrio all'organismo, regola l'energia nel corpo e il livello di ansia e stress, migliora la propria prestanza fisica, preparando a pratiche più attive e/o dinamiche. A livello propriamente fisico agisce sul tessuto connettivo del corpo - tendini, fascia, legamenti - per aumentare la circolazione e la flessibilità delle articolazioni.

Conduttore del corso: Eliana Amadio, insegnante yoga e yogaterapista

Programma e contenuti del corso

- introduzione
- pratica di Yin Yoga
- pratiche di consapevolezza del respiro
- feedback e conclusione

Totale N° 3 ore

Metodologie utilizzate per la conduzione del corso: i partecipanti avranno bisogno di un tappetino o di una coperta (il lavoro si svolgerà a terra) ed è consigliabile avere altre coperte e cuscini a disposizione.