

YIN YOGA

Special Class

il potere di una pratica quieta



Yoga Suite **Appia**
Sabato
26 Novembre 2016
ore 11:00 - 13:00

con Deborah Caponera

Lo Yin Yoga è una pratica **quieta** e allo stesso tempo **profonda e meditativa** che, attraverso posture mantenute a lungo abbinate al **respiro**, lavora passivamente sul rilascio di tensioni dai **tessuti connettivi più profondi**, mobilizzando e rafforzando le articolazioni, i legamenti e le fasce muscolari.

Promuovendo inoltre il flusso di energia attraverso i canali più sottili, favorisce il benessere e la salute a più livelli: fisico, mentale, emotivo.

Nello stile di vita attuale, lo Yin Yoga è una pratica che riporta **equilibrio** tra l'aspetto yang, costantemente attivo e rivolto all'esterno, ed il suo opposto yin, di natura più calma ed introspettiva, un modo per coltivare l'attitudine di **accoglienza**, abbandono, esplorazione e **ascolto**, lasciar andare l'idea di come dovremmo essere e tornare al nostro vero sé, dove ogni guarigione duratura ha il suo posto.

Pratica adatta a tutti i livelli

costi:

15 euro per gli iscritti, 20 euro per gli esterni
I posti sono limitati, è necessaria la prenotazione