



Yoga: Respira, sei vivo!

Un percorso pratico per sbloccare il respiro spontaneo

**Prossimo incontro: sabato 13 febbraio 2010
ore 10.00 - 13.00**

Il respiro è alla **base della nostra vita**; attraverso di esso immettiamo nel nostro organismo l'aria e l'ossigeno di cui abbiamo bisogno per il nostro funzionamento organico, ma non solo.

Il respiro è anche **ritmo**, connesso ad una **apertura** (che permette all'aria di entrare) e ad una **chiusura** (che permette all'aria di uscire). E' anche **rilassamento** e ci mette in contatto con la possibilità del nostro corpo di **espandersi** per permettere all'aria (alla vita) di circolare al nostro interno. Il respiro è un flusso, connesso al **flusso della vita**.

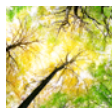
L'incontro esperienziale prevede un **percorso pratico** per prendere consapevolezza del proprio respiro e **favorire un movimento ampio e spontaneo** del corpo che respira. Si imparerà a seguire il flusso del respiro spontaneo e a portare dolcemente l'attenzione sui punti in cui non fluisce liberamente affinché le tensioni possano rilassarsi a poco a poco.

Il lavoro è dedicato anche a persone che non hanno pratica di yoga.

A cura di **Judith Mangolte**, insegnante di yoga dal 1997 e insegnante di Yoga Evolutivo secondo il metodo normodinamico dal 2003.

Il corso si svolge presso NATUROPRATIC via Benaco, 1/b – 00199 Roma

Prenotazioni obbligatoria al 340 3537657 entro il 10 febbraio 2010



ASSOCIAZIONE SOLARIS - ROMA

info.rm@associazione-solaris.org

www.associazione-solaris.org