

SUMMER YOGA

WALKING YOGA



Elisabetta Beccaria appassionata esploratrice del rapporto corpo – mente incontra lo yoga poi la bioenergetica. Conosce e partecipa a protocolli mindfulness, approfondisce e abbraccia la meditazione vipassana seguendo l'antica tradizione theravada. Conseguisce il master di YOGATERAPIA- YOGAWELLNESS e acquisisce la certificazione internazionale YOGA ALLIANCE 200hr. E' profondamente interessata all'incontro tra spiritualità occidentale e pratiche orientali attraverso la porta del RESPIRO.

Pratica l'antica arte marziale indiana Kalarippayat. Nello yoga porta la sua vivacità attraverso il vinyasa, la gentilezza della mindfulness e l'azione terapeutica dello yogaterapia. E' uno yoga che coniuga la flessibilità dell'esperienza e l'unicità di ogni essere umano, arricchito dalla ricerca del benessere nell'integrazione tra le discipline, accessibile e misurato per chiunque voglia accederVi.

<http://www.workingeasytogether.it/gestire-lo-stress/>

Sessioni Yoga Summer: 10 € a persona

Le sessioni di **1 h circa** in orario e luogo da definirsi si attivano con minimo 4 persone.

Le escursioni **Walking Yoga** della durata di **1,5 h circa** si terranno in orario mattutino e saranno definite in relazione alle caratteristiche del gruppo. Si attivano con minimo 4 persone.

Costo a persona: 15 €

PER INFO E PRENOTAZIONI:

ELISABETTA BECCARIA - 349 7372120 ELISABETTABECCARIA@GMAIL.COM

Durante le vacanze estive possiamo prenderci cura del nostro ben-essere con maggiore cura e lo Yoga ci può aiutare.

Summer Yoga è una sessione mattutina o serale per piccoli gruppi per svegliare e tonificare il corpo, sciogliere le tensioni fisiche e mentali, calmare e focalizzare la mente, respirare pienamente. La sessione di circa 1 h prevede sequenze più o meno dinamiche attraverso le asana (posizioni dello yoga), esercizi specifici di respirazione, brevi meditazioni, rilassamento finale.

Walking Yoga coniuga la bellezza del camminare per i panoramici sentieri del nostro territorio e la consapevolezza del movimento e del respiro per gustare in armonia colori, profumi e suoni e silenzi che si incontrano.

Alcuni benefici dello YOGA:

corregge posture errate e migliora la flessibilità muscolare e la capacità respiratoria; potenzia la resistenza allo stress fisico ed emotivo; stimola la forza interiore e la lucidità rendendoci più consapevoli; calma la mente e il corpo; favorisce la corretta circolazione dell'energia.