

CORSO DI YOGA: “LO YOGA, UN’OCCASIONE DI PROMOZIONE DELLA SALUTE”

Lunedì h 18.00 - 19.30

Insegnante Francesca Anzidei

Negli incontri si propone un’esperienza di pratica mirata all’esplorazione dei propri bisogni psicofisici e delle proprie risorse.

Le sequenze proposte, benché studiate per ottenere un senso di maggiore disponibilità delle proprie energie e di miglior presenza a sé stessi, sono occasione per realizzare un percorso guidato di conoscenza di sé attraverso l’esperienza del proprio corpo.

Nel realizzare un esercizio si studia il proprio personale modo di respirare, di organizzare la postura, di utilizzare le diverse parti del corpo e di percepirle. Mentre osserviamo in che modo questi diversi aspetti dell’agire si collegano fra loro, possiamo intuire come essi siano parte integrante del nostro particolare modo di sentirci nel mondo, di vivere le emozioni, di interpretare le relazioni e di “dirigere” l’esperienza che facciamo di noi stessi. Mentre cerchiamo di ottimizzare, dolcemente, il nostro agire per ottenere il massimo dall’esecuzione di un esercizio, proviamo a comprendere il senso che ha il nostro modo immediato, perché l’intenzione è, più che apprendere, conoscere; più che correggere, scoprire nuove libertà nel nostro modo di fare esperienza del mondo.

Chi voglia personalizzare ulteriormente il lavoro potrà, parallelamente, intraprendere un piccolo percorso psicologico di tre colloqui, mirato a fare un bilancio di salute e ad individuare i propri obiettivi di sviluppo per allineare la pratica dello yoga alle proprie particolari esigenze di vita.