

YOGA EVOLUTIVO EKATVA YANA OVER 60

Martedì h 10.30 - 12.00

Insegnante Federica Cervini

Ogni passaggio di crescita e di sviluppo richiede apertura al cambiamento; nella seconda metà della vita è importante coltivare la capacità di riconoscere ed accompagnare le trasformazioni dell'organismo psicofisico, senza ignorarle e senza darle per scontate.

Nel corso ci si propone di:

- attivare una percezione attenta e stabile della struttura fisica, dei suoi bisogni e delle sue richieste;
- imparare a stare nel momento presente, ancorando l'attenzione e contrastando la tendenza a disperdersi;
- spostare l'accento dalla dimensione quantitativa a quella qualitativa, dal “cosa” faccio al “come” lo faccio.

Tramite sequenze di movimenti e gesti che attivano, rinforzano e interconnettono i vari distretti corporei, la pratica dello Yoga Evolutivo conferisce tonicità ai muscoli, aumenta la flessibilità del corpo, migliora l'appoggio, rende più profondo ed ampio il respiro, favorendo l'accesso ad una nuova sensazione di serenità e unificazione.