



RESPIRO E RITMI DELLA VITA: cuore, cervello, intestino

La nostra **salute** dipende in gran parte dalla nostra capacità di trovare un **equilibrio dinamico** tra gli eventi della vita e la loro “digestione”.

La pratica dello yoga ci aiuta a scoprire come sentirci più leggeri e pronti ad accogliere le novità del quotidiano e “digerire” il passato, le memorie. Il cuore ci relaziona al presente.

“Siamo esseri relazionali centrati nel **CUORE**.” Franklin Sills

Temi del corso: teoria e pratica della respirazione, esercizi per favorire la libertà intestinale e circolatoria, il cuore come centro dell'essere e delle emozioni. Verranno fornite schede da portare a casa.

mercoledì ore 17:15/18:30
inizio del corso 3 ottobre

Ottobre: 3-10-17-24-31

Novembre: 7-14-21-28

Dicembre: 5-12-19

 **thymos**
centro yoga