



AISF - Associazione Italiana Sindrome Fibromialgica
Sezione di L'Aquila propone per l'anno 2018/2019:

LO YOGA NEL TRATTAMENTO DELLA FIBROMIALGIA

Lo Yoga è un'antica disciplina psicofisica per lo sviluppo equilibrato di tutte le risorse e le componenti della personalità umana. Per queste sue caratteristiche, può dimostrarsi particolarmente utile nell'alleviare i vari sintomi della fibromialgia. Gli elementi di cui lo Yoga si avvale sono: movimenti dolci e semplici posizioni mantenute nel più totale rilassamento; tecniche di sviluppo di una respirazione corretta e armoniosa; uso consapevole del respiro per indurre stati di calma e benessere; efficaci tecniche di rilasciamento psicofisico e di concentrazione mentale per imparare a ritrovare equilibrio interiore e positività.

Corsi di Yoga Dolce previsti per l'annualità 2018/19

- Insegnante: sn. Bhaktimala, a San Vittorino
Lunedì alle 17,15 Qi Gong (lo "Yoga Cinese", movimenti armoniosi che si eseguono in piedi, con consapevolezza meditativa)
Lunedì alle 18,30 Yoga Nidra (rilassamento yoga guidato) e meditazione.
Su richiesta anche lezioni individuali personalizzate o corsi base per gruppi di almeno 8 persone.
Contatti → mail: bhaktimala.aq@gmail.com ; cell: 329 6495675
- Insegnante Carla:
Corsi di Yoga di base in zona Torrione; a Poggio Picenze; a Barisciano.
Giorni e orari da definire.
Contatti → cell: 348 2760498 e 391 7790381

Per ulteriori informazioni contattare la referente Aisf Dania Di Fabio al 340 1184675, oppure via mail aisflaquila@libero.it o tramite la pagina Facebook Aisf Onlus - Sezione di L'Aquila