



## Corso di yoga dolce on line

LO YOGA E' UNA DISCIPLINA PER LA MENTE, IL CORPO E L'ANIMA, UTILE A FARCI STARE BENE.

---

UNO DEGLI OBIETTIVI DI QUESTO CORSO E' PROPRIO QUELLO DI INTRODURCI AD UNA PRATICA DOLCE DELLO YOGA PER FARCI STARE MEGLIO, UNO STRUMENTO PER MIGLIORARE LA QUALITA' DELLA NOSTRA VITA, PER AUMENTARE LA NOSTRA ATTENZIONE, LA CONSAPEVOLEZZA, LA FORZA D'ANIMO ED IL BENESSERE FISICO ED EMOTIVO. L'IMPORTANTE E' CHE VENGA PRATICATO CON REGOLARITA' E COSTANZA PERCHE' POSSA ESPRIMERE I SUOI BENEFICI.

---

IN QUESTO STILE DELICATO LE POSTURE FLUISCONO IL MODO LENTO, PORTANDO PARTICOLARE ATTENZIONE ALLA FLUIDITA' DEL RESPIRO, CHE DIVIENE IL MOTORE DELLA PRATICA. PARTICOLARE RILIEVO VIENE CONCESSO ANCHE ALLO SVILUPPO DELL' ATTENZIONE, DELL'ASCOLTO E DELLA PRESENZA MENTALE DURANTE LA PRATICA, IN MODO TALE CHE MENTE E RESPIRO RIMANGANO SEMPRE FOCALIZZATI SUL PRESENTE E SULLE RISPOSTE DEL CORPO DURANTE I DOLCI MOVIMENTI CHE DIRIGONO VERSO LA STATICITA' DELLA POSTURA. TUTTA LA PRATICA, NEL TEMPO, POTRA' ASSUMERE LA LENTA DINAMICA DI UNA MEDITAZIONE GUIDATA A OCCHI APERTI.

*Potrò fornire ogni altra indicazione sul corso mediante contatto diretto: telefonico, via whatsapp o via email.*

**INFO: Roberto Argiolas - Tel. e whatsapp 392.59.29.450**

**Email: [roberto\\_1899@yahoo.it](mailto:roberto_1899@yahoo.it)**