

Vieni a conoscere **TRIYOGA®**
sabato 9 settembre ~ ore 18-20 a Carloforte

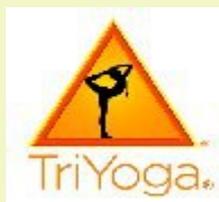


conduce Amira Pacentra, insegnante diplomata TY Basics-Level 3

TriYoga è lo yoga della TRINITA' che combina il flusso dinamico e le posture sostenute (asana) con il respiro e la concentrazione per creare un maggiore flusso energetico ed accrescere la forza vitale (prana). Le mani fluiscono in vari mudra per sostenere il flow.

I benefici del TriYoga sono illimitati e riconoscibili sin dai primi momenti della pratica.

Le sequenze fluide e dinamiche sono caratterizzate da un respiro ritmico, sincronizzato con i movimenti, da esercizi di apertura del bacino e movimenti ondeggianti della spina dorsale. L'economia dei movimenti e lo stato meditativo della pratica comportano un profondo rilassamento in azione per armonizzare corpo, mente e spirito.



Programma:

- * pranayama (diverse tecniche di respiro)
- * TriYoga Flow (flusso dinamico) e asana
- * yoga nidra (rilassamento profondo)
- * esercizi di concentrazione
- * meditazione

TriYoga è un sistema completo che abbraccia tutta la gamma delle pratiche yoga. Questo metodo viene insegnato in oltre 54 Paesi, in più di 70 centri e da oltre 1100 insegnanti certificati.

Iscrizioni presso: Nicoletta Segni, cell. 348 7600362 oppure #A.s.d. global fitness

Maggiori informazioni su Amira ~ www.thefreespirit.ch