

SPAZIOY GA



Elisabetta Beccaria appassionata esploratrice del rapporto corpo - mente incontra lo yoga poi la bioenergetica. Conosce e partecipa a protocolli mindfulness, approfondisce e abbraccia la meditazione vipassana seguendo l'antica tradizione theravada. Conseguisce il master di YOGATERAPIA- YOGAWELLNESS e acquisisce la certificazione internazionale YOGA ALLIANCE 200hr. E' profondamente interessata all'incontro tra spiritualità occidentale e pratiche orientali attraverso la porta del RESPIRO.

Pratica l'antica arte marziale indiana Kalarippayat. Nello yoga porta la sua vivacità attraverso il vinyasa, la gentilezza della mindfulness e l'azione terapeutica dello yogaterapia.

E' uno yoga che coniuga la flessibilità dell'esperienza e l'unicità di ogni essere umano, arricchito dalla ricerca del benessere nell'integrazione tra le discipline, accessibile e misurato per chiunque voglia accederVi.

<http://www.workingeasytogether.it/gestire-lo-stress/>

Attraverso il corpo, alcune posizioni - asana - e la consapevolezza e regolazione del respiro, pranayama, possiamo sperimentare uno stato interiore di calma, consapevolezza, chiarezza mentale per una migliore risposta agli stimoli stressogeni della vita quotidiana.

Lo YOGA

corregge posture errate e migliora la flessibilità muscolare e la capacità respiratoria; previene e minimizza lesioni muscolari e articolari; rende più efficienti le funzioni intestinali e il drenaggio linfatico; potenzia la resistenza allo stress fisico ed emotivo; migliora la concentrazione e la tenuta sull'obiettivo; stimola la forza interiore e la lucidità rendendoci più consapevoli di ciò che stiamo vivendo nel momento in cui accade e più consapevoli delle re-azioni che attiviamo; migliora l'empatia delle relazioni nel gruppo.

Lo Yoga potenzia la circolazione, l'ossigenazione dei tessuti, il sistema immunitario, favorisce l'espressione delle potenzialità del respiro a supporto della vita quotidiana.

PER DIPENDENTI ASL 4, SOCI CRAL costo a sessione 8 € invece che 10 €

Le sessioni saranno di **1 h circa** a cadenza settimanale

Date e orari: lunedì 1230-1330; martedì 0930-1030; mercoledì 1730-1830

Luogo: Chiavari

Le sessioni si avviano con un minimo di 5 persone ed un massimo di 10 persone

Iscrizioni aperte!