

SPAZIO YOGA

Obiettivi

Spazio Yoga vuole essere uno spazio interiore e fisico in cui è possibile, per ciascuno di noi, prendersi cura di se stessi. Lo **Yoga** è un'antica scienza indiana che favorisce l'unione mente e corpo e la cui pratica regolare agisce positivamente sul ben-essere individuale a livello fisico, energetico e spirituale.

Attraverso il corpo, alcune posizioni -*asanas* - 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.

Inoltre 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** permette al corpo di "respirare" in maniera corretta, potenzia la circolazione, la ossigenazione dei tessuti, il sistema immunitario, favorisce l'espressione delle potenzialità del respiro a supporto della vita quotidiana.

Destinatari

personale dipendente della ASL4, soci CRAL

Si richiede certificato medico per idoneità alla pratica yoga.

Durata e frequenza

Le sessioni saranno di 1 h circa a cadenza settimanale.

Preferibilmente la mattina presto (0700 -0800 o 0730-0830 o 0800-0900) o nell'ora di

SPAZIO YOGA

pranzo (12.30-1330 o 1300-1400)

Spazio Yoga è dedicato a gruppi di massimo 8 – 10 persone.

Costi: 10 € a sessione. Per i soci CRAL € 8 a sessione.



Spazio Yoga è ideato e guidato da Elisabetta Beccaria, terapeuta della riabilitazione psichiatrica e psicosociale, partecipa da anni a laboratori di consapevolezza ed espressione corporea, pratica yoga, meditazione mindfulness da anni e kalarippayattu (antica arte marziale indiana). Insegna yoga portando , nella pratica, la gentilezza della meditazione mindfulness, l'attenzione e la cura dello Yogaterapia e la forza dell'AshtangaVinyasa YOGA. Sta terminando il master in Yogaterapia e tecniche antistress (Università degli studi di Parma e il nuovo Ministero Indiano per lo Yoga e l'Ayurveda). Sta conseguendo la certificazione internazionale YOGAALLIANCE.