

/sport&relax

YOGA: Armonia ed equilibrio



Lo stress della vita moderna, i ritmi lavorativi frenetici, l'incalzare degli impegni e qualche blocco emotivo di troppo possono rendere la nostra vita quotidiana inquinata da ansia, stress e inquietezza che se trascurati possono sfociare in disturbi più importanti.

A Ladispoli, presso la palestra Pura Vida sta per iniziare il corso di Yoga a cura di Manuela Gorni.

Gli incontri si baseranno sull'integrazione di diverse tecniche quali la meditazione, la consapevolezza corporea, la cristalloterapia, l'aromaterapia e la manipolazione energetica che hanno lo scopo di far acquisire strumenti validi a creare risorse interne di benessere e tranquillità, aumentando la percezione fisica ed energetica.

Il lavoro, parte dalla concezione, tipica dello Yoga, che la persona agisce come unità unica fisica, psichica e spirituale e che i contenuti psichici e le emozioni influenzano il corpo e viceversa.

I benefici del lavoro di consapevolezza psico-corporea potranno essere visibili a più livelli:

- 1 Aumento della capacità relazionale: star bene con se stessi migliora anche il nostro rapporto con gli altri. Diminuiscono le proiezioni che inquinano i rapporti e si vedono gli altri e se stessi con maggiore obiettività;
- 2 Aumento dell'assertività: cioè della capacità di affermare positivamente le proprie verità, pur rispettando l'opinione altrui;
- 3 Aumento dell'autostima: conoscere meglio se stessi produce una visione più chiara dei propri limiti e potenzialità e ci si può stimare per quello che si è;
- 4 Aumento della capacità di tolleranza dello stress: avendo acquisito una maggiore conoscenza del significato dello stress si impara a scegliere modalità di vita che preservano le proprie energie e si è pronti ad affrontare eventuali eventi stressanti che si trasformano in opportunità.

pura Vida a.s.d.
Centro Fitness
 Viale Virginia, 4/c - 00055 Ladispoli (RM) Tel: 06 99220877 www.palestrapuravida.it