



Alessandra Martellucci

“Quando il respiro è agitato
la mente è instabile, quando si acquieta
la mente trova la sua pace naturale”
Hatha Yoga Pradipika

“Ciao a tutti,

dopo il periodo estivo riprenderò a tenere lezioni di Yoga con i seguenti corsi:

- YOGA E QIGONG, il Sabato alle 12.00-13.15, on-line
- YOGA DEL RESPIRO, un ciclo di 5 incontri (ripetibile), il Martedì alle 20.30-21.45, presso Lo Studiolo, Centro Yoga ed Educazione Somatica in Via E. Stevenson 24 (zona Bologna/XXI Aprile).

e il seguente evento:

- YOGA DEL RESPIRO AL PARCO, una lezione unica, tempo permettendo, presso villa Torlonia, Domenica 4 ottobre alle 11.30.

A chi non ha mai seguito miei corsi consiglio la partecipazione ad almeno un ciclo di lezioni in presenza. A queste potranno partecipare al massimo 7 persone, per avere l'opportuno distanziamento.

Il corso on-line ha un costo di 24,00 euro al mese, il ciclo di 5 incontri ha un costo complessivo di 60 euro, più 10 euro, una tantum, per l'iscrizione annuale (settembre 2020 – settembre 2021), la lezione al parco ha un costo di 6 euro a persona.”

Namasté

Sandra

YOGA DEL RESPIRO

La respirazione è una funzione dell'organismo che può essere sia spontanea/inconsapevole che volontaria. Il ciclo di lezioni **YOGA DEL RESPIRO** ha come obiettivo di prendere coscienza del respiro spontaneo, di sbloccarne eventuali ostacoli e di apprendere alcune semplici tecniche Yoga che permettono di bilanciare lo stato energetico del nostro corpo e che portano a un più profondo senso di integrazione e di generale benessere.