

Yoga anti-stress il sabato orario 10.00/11.30

1° Modulo: il diaframma 29 ott, 5 nov. 12 nov

- ✓ Introduzione al concetto di stress
- ✓ Eustress e distress
- ✓ L'importanza del respiro per fronteggiare lo stress
- ✓ Il diaframma
- ✓ Propedeutica per lo sblocco del diaframma
- ✓ Posizioni yogiche per il diaframma

2° Modulo: le spalle e le cervicali 3, 10, 17 dic.

- ✓ Lo stress e il sistema nervoso
- ✓ Come intervenire attivamente nel sistema nervoso autonomo
- ✓ Esercizi per le cervicali e le spalle
- ✓ Posizioni yogiche per le cervicali e per le spalle

3° Modulo: la parte lombare e le anche 7, 14, 28 genn. 2012

- ✓ Lo stress e blocchi alla schiena
- ✓ Esercizi per la parte lombare e lo sblocco delle anche
- ✓ Posizioni yogiche per la parte lombare e le anche

4° Modulo: cervello e mente 4, 11, 18 febr. 2012

- ✓ Lo stress e il sistema circolatorio
- ✓ Mente e cervello
- ✓ Come intervenire sul cervello fisico
- ✓ Esercizi introduttori per il rilassamento mentale