

CORSO YIN YOGA & CAMPANE TIBETANE

MAHABHUTAS: I 5 ELEMENTI



State per intraprendere un viaggio attraverso le molte dimensioni del vostro sé, in una comprensione profonda di voi stessi. Questo viaggio vi condurrà all'equilibrio dei 5 elementi nel vostro corpo, terra, fuoco, acqua, aria, etere, attraverso le pratiche dello yin yoga accompagnate dai suoni ancestrali delle campane tibetane.

Un percorso profondo e appassionante che porterà benefici tangibili a livello fisico ed emozionale e potrai provare un senso di benessere, prosperità e radicamento.

La terra ci dà stabilità e nutrimento, l'acqua la flessibilità, il fuoco la passione, l'aria l'ispirazione e l'etere apre una sensazione di libertà e leggerezza.

Quando gli elementi sono in equilibrio, rientriamo in contatto con il naturale funzionamento del nostro corpo, e tutto diventa semplice, anche 'sentirci bene'.

Condurranno le pratiche Paola, insegnante di Hatha Yoga specializzata in Yoga Terapia e Simonetta, esperta di campane tibetane e tecniche di lavoro energetico e vibrazionale.

Date: 29 aprile, 6-13-20-27
maggio 2026

Orario: mercoledì 19.15-20.15

Costo: 90 Euro - 5 incontri

Luogo: Sede Danceproject s.c.s.
Zona Vurza 24, 39055 Laives

**Info e iscrizioni al 3389171609 o
maipayoga@gmail.com.**

Posti limitati!

