

Tantra Yoga

conduce Beppe Parodi

Il tantra-yoga usa le tecniche dell'hata yoga per ritrovare spontaneità, benessere e presenza.



"Lo yoga è l'arte di ri-scoprire sè". Le tecniche posturali e respiratorie agiscono sul sistema nervoso, sugli organi interni, su muscoli ed articolazioni liberando il corpo in maniera dolce e progressiva dalle tensioni e permettendo all'energia di fluire liberamente. La mente si ricolloca in uno spazio più vasto dove la percezione è più distesa e armonica. La pratica dello yoga senza sforzo porta ad una progressiva trasformazione, dove si ritrova la spontanea fluidità dell'essere. Si utilizzano le tecniche classiche dell'hata yoga, ma senza nessuna rigidità, lasciando che il corpo sia ricettacolo di percezioni profonde. In questa espansione dell'ascolto si ritrova la propria presenza e spontaneità, fino a sentire direttamente dentro sè stessi l'insegnamento del tantra-yoga: "noi siamo quello che cerchiamo"

Il martedì alle ore 18.30 e alle 20

Canelli, Via G.B.Giuliani 29

secondo piano, sopra Ufficio Informazioni Turistiche

Costo: 8 lezioni in abbonamento 65 Euro

incontro singolo 10 Euro

se vuoi provare, la prima volta è GRATUITA!

Attività rivolta ai soci Dendros - tessera 2018 costo 10 Euro

info e adesioni: Beppe 333 9253054 - associazionedendros@gmail.com