



YOGA PER LA SCHIENA



PRANAYAMA E ASANA PER IL BENESSERE DELLA COLONNA VERTEBRALE

SPESSO LE ATTIVITA' DI TUTTI I GIORNI CI COSTRINGONO IN POSIZIONI CHE, A LUNGO ANDARE, LIMITANO LA NOSTRA ELASTICITA'. LA COLONNA VERTEBRALE, IN QUANTO STRUTTURA DI SOSTEGNO, SUBISCE PER PRIMA LE CONSEGUENZE DEI NOSTRI "ERRORI" POSTURALI. PRATICARE YOGA PUO' ESSERE UNA VIA PER MANTENERE IL PIU' A LUNGO POSSIBILE LA NOSTRA COLONNA FLESSIBILE ED ELASTICA E PER LIMITARE LA SINTOMATOLOGIA DOLOROSA.

SABATO YOGA

METODO NARAYANA CON RITA

UNA PRATICA DEDICATA ANCHE A CHI NON HA ESPERIENZE PRECEDENTI.
RESPIRO E POSIZIONI PER IL BENESSERE DELLA COLONNA VERTEBRALE
E DI TUTTO IL CORPO

**SABATO 20 MARZO 2010
DALLE ORE 9.30 ALLE 12.30**

c/o SCUOLA DI SHIATSU INTEGRALE
VIA SOGLIA 2/e REGGIO EMILIA

Insegnante Rita Neri del centro studi yoga Narayana di Modena.

Per informazioni e prenotazioni
Enrica 3482632910 – Dionisia 3486044330

—————Il RISVEGLIO associazione culturale e sportiva dilettantistica—————

Via Zambonini, 13 – Reggio Emilia - Tel 0522.703459

e-mail: shiatsuintegrabile@libero.it – <http://www.shiatsu-integrale.com>