



Incontro di Yoga

La vitalità

Quarto

24 – 25 GENNAIO 2009

*in collaborazione
con l'Associazione Be.Na.Res.
Napoli*

L'incontro propone lo sviluppo della vitalità. La forza che ci spinge ad agire, a trasformare, a cambiare. Lo star bene con se stessi, il sentirsi riconciliati, fiduciosi.

La vitalità come forza e come volersi bene. Ci permette di interagire positivamente nell'ambiente per accettare quello che arriva, per trasformare ciò che non è utile e per manifestare la decisione con l'azione.

Ci alleneremo in forma dinamica e gioiosa per

- Sciogliere il bacino e armonizzare i muscoli addominali e lombari.
- Spingere il diaframma verso il basso per abbassare il baricentro e accrescere la pressione vitale
- Indirizzare la mente alla benevolenza verso sé stessi come primo passo verso la volontà di interagire positivamente verso l'esterno

La cucina, semplice e calorosa, presenterà un'alimentazione bilanciata e attenta alla stagione.

Il seminario si svolgerà Sabato 24 Gennaio dalle ore 16'00 alle ore 20'00 e Domenica 25 Gennaio dalle ore 9'00 alle ore 13'30 e si concluderà con il pranzo.

PROGRAMMA

PROGRAMMA		
SABATO		
16'00-17'30	Scioglimento del bacino e tonificazione dei muscoli addominali e lombari	Giacomo Barletta
17'45 - 18'45	Psicologia funzionale del bacino	Alexandro Nardulli
19'00 - 20'00	Meditazione: armonizzazione della postura seduta e allenamento alla parola positiva	Flavia Cocozza
DOMENICA		
9'00-10'00	Stiramenti e tonificazione delle gambe	Giacomo Barletta
10'00-11'00	Massaggio: trattamento funzionale di pelvi e gambe	Silvia Gentile
11'00-12'00	Utilizzo del respiro per la pressione addominale	Giacomo Barletta
12'00-13'00	Visualizzazione: ordiniamo il nostro IO.	Alexandro Nardulli

Informazioni: Margherita 081 5264871- 347 725321 - Giacomo 081 8768283 - 340 8616123

Indirizzo: Via Plinio il Vecchio, 1 Quarto Flegreo (NA).