



## Seminario di Yoga

# RISCALDARE IL PETTO PER RISCALDARE IL CUORE

Quarto  
5 – 6 Dicembre

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

Il seminario si propone di sviluppare l'elasticità della gabbia toracica e di rafforzare il metabolismo dei polmoni creando così le condizioni per scaricare le emozioni negative. Possiamo così trasformare le rigidità e il freddo in una piacevole sensazione di energia e buonumore.

Il petto aperto e un respiro più potente diventano una buona base per aprirsi agli altri e alle nuove situazioni che la vita continua a presentarci. Ci diamo così la possibilità per percepire il calore della vita, riscaldare il cuore appunto.

Ci alleneremo in forma dinamica e gioiosa per

- Sciogliere le rigidità del petto e riscaldare il torace per sviluppare il metabolismo dei polmoni.
- Approfondire il respiro toracico e addominale per aumentare la capacità vitale.
- Indirizzare la mente al superamento delle abitudini dannose e alla apertura al rinnovamento.

La cucina, semplice e calorosa, presenterà un'alimentazione bilanciata e attenta allo scarico delle tossine e al riscaldamento degli organi interni.

Il seminario si svolgerà Sabato 5 Dicembre dalle ore 16.00 alle ore 20.00 e Domenica 6 Dicembre dalle ore 9.00 alle ore 13.30 e si concluderà con il pranzo.

Informazioni: Giacomo 081 8768283 - 340 8616123  
Indirizzo: Via Plinio il Vecchio, 1 Quarto Flegreo (NA).