

Incontro di Yoga  
**La stabilità fisica e mentale**  
Quarto, 8-9 Novembre 2008



L'incontro propone la ricerca e la riconquista della nostra naturale stabilità fisica e mentale. Superiamo così il disagio e l'indecisione che a volte ci prende quando ci sentiamo incalzati dagli eventi esterni.

La cucina, semplice e calorosa, presenterà un'alimentazione bilanciata e attenta alle caratteristiche stagionali.

A causa di problemi organizzativi, con dispiacere, il seminario non si svolgerà a Pratella e avrà un orario ridotto. Pertanto l'incontro si svolgerà Sabato 8 Novembre dalle ore 16'00 alle ore 20'00 e Domenica 9 novembre dalle ore 9'00 alle ore 13'30 e si concluderà con il pranzo.

## PROGRAMMA

---

### **Sabato 8 Novembre**

Postura di stabilità: radicamento del piede e rafforzamento muscolare delle gambe.

Lettura del piede e manipolazione: la forma del piede e i punti chiave.

Meditazione: concentrazione per armonizzarsi con la forza di gravità e con lo spazio.

---

### **Domenica 9 Novembre**

Il baricentro naturale attraverso il respiro: scioglimento dei blocchi del diaframma e aumento della pressione addominale.

Riflessologia plantare.

Massaggio Ayurvedico del piede.

Meditazione: concentrazione per armonizzarsi con l'ambiente e con l'altro.

---