

# W O R K S H O P S   Y O G A   I N S I G H T

Non è richiesta nessuna esperienza pregressa. Tutti i livelli di praticante sono accettati, in quanto adattiamo l'attività al singolo individuo o piccoli gruppi.

Ci riserviamo comunque un breve colloquio, in base al quale, considerando le condizioni di salute e le specificità del praticante sapremo indirizzarti al meglio, verso l'attività più adatta alle tue necessità.

## I N V E R S I O N A N D A R M   B A L A N C E

Hai mai pensato di cambiare prospettiva e vedere il mondo da un altro punto di vista? Allora questo workshop fa proprio al caso tuo. Imparare a prendere confidenza del mondo a testa all'ingiù è un processo inebriante fatto di scoperta e grande fiducia in se stessi. Quando i nostri abituali appoggi non sono più le gambe, ma diventano: le mani, gli avambracci o la testa, proviamo un grande senso di forza e sicurezza che cambierà per sempre il modo in cui percepiamo il nostro corpo nello spazio. Avremo la possibilità di apprendere le basi e i principi per affrontare in sicurezza le posizioni invertite dello yoga e di equilibrio sulle mani, mettendo alla prova in maniera divertente le nostre abilità o affinando tecniche già acquisite.