

# 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.

## P R A N A Y A M A T H E   R O O M   O F   T H E   B R E A T H L I V E L L O   B A S E

Questa è una sequenza disegnata appositamente per portare intelligenza ai nostri movimenti durante l'estensione della colonna. Molto spesso pensiamo che la chiave sia una schiena iperflessibile, in realtà le caratteristiche di una colonna che si muove sana, sinuosa e libera da tensioni, comprendono anche la mobilità delle spalle e delle anche. Vi spiegheremo come avvicinarvi ad alcune posizioni di inarcamento della schiena all'indietro nello yoga, in modo integrato e senza dolori o fastidi. Acquisendo consigli e accorgimenti che potrete portare sempre con voi e applicare alla vostra pratica.