

Kundalini Yoga + Meditazione Con il Gong

Il Kundalini Yoga è un'arte millenaria che mira a portare ogni persona in uno stato di pace, amore e gioia grazie allo sviluppo della propria consapevolezza universale. La pratica del Kundalini Yoga si concentra sulla Kundalini, l'energia di pura connessione, la quale ci permette di sperimentare uno stato di non separazione e di compassione molto profondi. Grazie a queste tecniche è possibile lavorare su tutta la psicosomatica del corpo.

Lavoreremo sul Corpo Fisico grazie alle Posizioni(Asana), sul Corpo Energetico(Pranico) grazie a sequenze specifiche(Kriya), sullo stato di silenzio e gioia della Mente grazie alle forme di Respiro(Pranayama) e infine la cosa più importante, lavoreremo su tutta la nostra vita grazie alla presa di coscienza dei nostri condizionamenti e dei nostri talenti.

La Meditazione Con il Gong è quasi inseparabile dal Kundalini Yoga, in questa fase impariamo ad osservarci in profondità e diamo spazio al suono dell'universo così che possa ripulirci da tutte le nostre tensioni fisiche ed emotive che non sappiamo nemmeno più di avere. Questa pratica ci aiuta a lasciare ogni tensione e ad aprire uno spazio Estatico in noi così da sperimentare realmente la nostra felicità innata e la forza della nostra luce interiore.



QUANDO

GIORNI E ORARI: martedì 9-11 e sabato 10-12
PERIODO: annuale
INIZIO: OTTOBRE 2019



COSTI

Annuale due volte a settimana €500, annuale una volta a settimana €400, 15€ lezione singola

10€ Tessera associativa

Possibilità di rate mensili.



GESTORE

BeYourYogi asd Paolo CAPILLO



CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

3478634569 info@beyouryogi.com