

# BIBLIOTECA COMUNALE DI GIGNOD CORSO DI YOGA

## I CHAKRA

### il ponte dell'arcobaleno

**Benessere e rilassamento** attraverso semplici esercizi fisici, tecniche di respirazione e concentrazione, per prendere coscienza della propria energia vitale e permettere il suo libero fluire affinché si ristabilisca armonia tra mente e corpo.

Percorrendo **il ponte dell'arcobaleno**, costituito dai **7 CHAKRA** o centri di energia principali, situati lungo la colonna vertebrale si aumenta la propria consapevolezza e vitalità, e si acquisiscono conoscenze che contribuiscono ad una migliore gestione della propria energia.

Portando l'attenzione ai diversi chakra si intraprende una via per trasformare lo stress in benessere, la rigidità in elasticità e vivere al meglio le proprie esperienze quotidiane.

Con la pratica si stimola ogni parte del corpo per ritrovare flessibilità e morbidezza, con il respiro si alimenta la propria energia e si acquisisce maggiore lucidità mentale.

**Patrizia REVELLO** praticante yoga e reiki master, dopo aver seguito vari training e sperimentato l'efficacia delle tecniche conduce corsi quali Nutrirsi di energia; Yoga in gravidanza; Gioca-yoga, seminari di reiki ed incontri di respirazione e meditazione. Ha scritto : Il saluto al sole; una pratica psicofisica spirituale.



**Informazioni : Patrizia 349-1194262**

**Inizio corso :**

**VENERDI' 23/10/2009 ore 18,00 - 19,30**

**GIGNOD – SALA POLIVALENTE**

Portare con sé : abiti comodi, materassino, copertina, cuscino, calze di lana