



YOGA DOLCE

LUNEDÌ 15.30-16.30
CON ENRICA



UN PERCORSO "GENTILE" DI
YOGA STRUTTURALE DEDICATO
ALLA CURA DI SÈ, PER
PREVENIRE, RIDURRE, CURARE
GLI SQUILIBRI DEL CORPO
FISICO, RESPIRATORIO E SOTTILE

LE PRATICHE SI ARTICOLERANNO IN INCONTRI SPECIFICI DI ASANA,
PRANAYAMA E ALTRE TECNICHE ,DEDICATI AD UNA SPECIFICA PARTE
DEL CORPO, PER GIUNGERE AD ACQUISIRE UNA NUOVA
PADRONANZA, E MOBILITÀ DEL PROPRIO CORPO.

1

La postura eretta:

problematiche dei piedi, caviglie,
ginocchia, anche, bacino.

L'allineamento e la stabilità

Relazione con

Muladhara Chakra

2

La postura seduta:

conoscere ed esplorare dal punto
di vista esperienziale la struttura
del bacino, aumentarne la mobilità
e favorire l'apertura inguinale.

Relazione con

Swadisthana Chakra.

3

La zona lombare:

pratiche per allentare le
tensioni lombari ed acquisire
la naturale lordosi in postura
sia eretta che seduta.

Relazione con

Manipura Chakra.

4

Il tratto toracico e cervico-dorsale:

pratiche per favorire una naturale
cifosi e l'apertura della cassa
toracica.

Relazione con

Anahata Chakra

5

Le spalle e la zona cervicale:

pratiche di rilassamento e
rafforzamento della zona per
favorire una giusta mobilità
e forza.

Relazione con

Vishuddha Chakra

6

Il capo e il viso:

gli organi di senso. Pratiche
dedicate a purificare le capacità
sensoriali individuali : Vista,
olfatto, gusto, udito, tatto

Relazione con

Ajna e Sahasrara Chakra