



# YOGA DOLCE

LUNEDI 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*