



yoga specialistico



CORSO DI YOGA PER LA FIBROMIALGIA

È un corso specialistico di Integral Yoga da svolgersi a scelta online o in presenza a Teramo.

È abbinato ai Corsi per le malattie infiammatorie cronico intestinali e la sindrome dell'intestino irritabile, ai quali sembra essere correlato.

Si svolge in gruppo, nell'ambito dei Corsi misti di Yoga Accessibile per praticanti. Ogni lezione ha la durata di 90'.

Include pratiche di scioglimento articolare e muscolare svolte con consapevolezza e attenzione, sequenze dinamiche lente e morbide, posture statiche. Il movimento viene accompagnato dall'osservazione attenta delle proprie reazioni fisiche e mentali e da un lavoro continuamente proteso verso la distensione, ponderato e pienamente consapevole.

Al termine della sessione fisica un rilassamento guidato di 15', le tecniche di respiro e la pratica meditativa.

Conduce il Corso Alessandra Cocchi, Integral Yoga Therapist.

Attenzione: l'accesso al Centro Yoga non è completamente accessibile per ragioni architettonico-strutturali del luogo.