

PRATICA YOGA e YAMUNA® BODY ROLLING

Lo Yoga è un sostegno per la persona, non solo un esercizio fisico.

La tecnica dello Yamuna ® BodyRolling rappresenta una nuova modalità di comunicazione con il corpo, combinando la respirazione con gli strumenti (Yballs) appositamente concepiti per un lavoro più consapevole sul corpo, approfondendone la logica e le conoscenze anatomiche.

Come possono confluire lo Yoga e lo Yamuna ® BodyRolling?

Possono integrarsi reciprocamente, potenziando gli effetti di benessere, ascolto e consapevolezza nel corpo, nella mente e nel respiro. Durante il seminario, esploreremo questa integrazione attraverso semplici tecniche di respirazione e la pratica di alcuni asana. Prepareremo il corpo ad un ascolto più consapevole, sciogliendo le tensioni che talvolta lo limitano. Svilupperemo una stabilità nell'appoggio che ci permetterà di percepire maggiore forza, comodità e stabilità negli asana proposti (sthira-sukham-āsanam Y.S.46.II. Patanjali). Mantenendo alcune posizioni in statica e sperimentando alcuni vinyasa in dinamica, concluderemo la pratica ispirandoci alle tecniche del Restorative Yoga, utilizzando supporti per le nostre articolazioni al fine di rilassare completamente il nostro sistema nervoso.

La pratica sarà quindi ispirata dal metodo dello Yoga tradizionale, ma anche da caratteristiche della pratica dello YinYoga e dello Yoga Restorative, preparate, affiancate, supportate ed amplificate nella loro efficacia dalla tecnica dello Yamuna® BodyRolling.

Il body rolling rimuove le contratture muscolari più persistenti e lavora sulle ossa, permettendo di vivere gli asana con più fluidità approfondendo ulteriormente il nostro ascolto. Un corpo libero da tensioni e una mente libera da pensieri inutili favoriscono una consapevolezza integrata nel corpo, nel respiro e nella mente.

È necessario portare il proprio tappetino e, se lo hai disponibile, il kit di Yamuna balls.

Venerdì 3 maggio 2024 – Ore: 18:00-20:00 - presso Lo Studiolo di SpazioCorpo, Via E. Stevenson 24, 00162 Roma (all'interno del cortile dei Palazzi Federici)

Quota di partecipazione €30 Posti limitati puoi prenotare inviando conferma della tua presenza

via e-mail: aleart.decastro@gmail.com o cell: 3204311913

Alessandra De Castro: Insegnante certificata Yamuna®body rolling specializzazioni corpo, piedi, viso: YBR® YFF®YSF® -Formata nella tradizione Yoga con il metodo di insegnamento Viniyoga di T. Krishnamacharya e T.K.V. Desikachar con AYYI (500h), Restorative Yoga(50h), YinYoga(80h).