

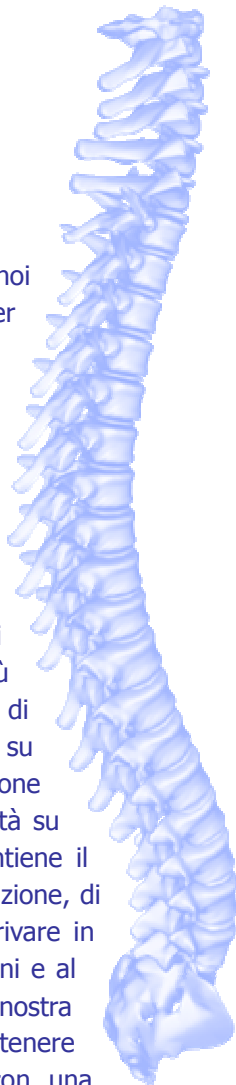
E' lieta di invitarvi al seminario

## **"Il Segreto dell'ENERGIA" dalla Terra al Cielo**

seminario di CoachingYoga  
condotto da Maria Letizia Cremona

In Primavera la natura rinasce con energia e ognuno di noi vorrebbe ritrovarsi carico di quella stessa energia per affrontare il cambio di stagione. Sentiamo la necessità di fare il pieno di energia e lo Yoga possiede tutto ciò che può migliorare il nostro stato psico-fisico dandoci benessere e forza.

In questo seminario verranno eseguite posizioni yoga finalizzate ad aumentare la funzionalità e l'agilità del corpo, per migliorare la circolazione dell'energia, la capacità di attenzione e concentrazione, la forza di volontà per vincere lo stress. Il movimento più importante per la nostra energia nello Yoga è quello di muovere la spina dorsale verso l'alto e verso il basso. Il su e giù della colonna vertebrale allevia la compressione costante sui dischi vertebrali creata dalla forza di gravità su una spina dorsale in posizione verticale e quindi, mantiene il sistema nervoso e gli organi sani. Tecniche di concentrazione, di respirazione e di rilassamento, ci permetteranno di arrivare in modo semplice e spontaneo all'esecuzione delle posizioni e al distacco mentale. Ricordiamoci che prendersi cura della nostra colonna vertebrale significa avere buona energia, mantenere la flessibilità fisica e mentale, mantenersi giovani con una coscienza consapevole.



**Dove e quando?**



# **“Il Segreto dell’ENERGIA” dalla Terra al Cielo**

Prenota la tua partecipazione:

**Domenica 17 Aprile 2011 - dalle 10.00 alle 13.00  
UNA Hotel - Via Borgo Palazzo, 154 - Bergamo**

**Il seminario è riservato ad un massimo di dieci persone  
si svolgerà con un minimo di sei.**

**La prenotazione obbligatoria  
dovrà pervenire entro il 10 aprile p.v.**

**Per informazioni: tel. 347.1643843  
e-mail: [marialetizia@freedomyoga.it](mailto:marialetizia@freedomyoga.it)  
Il costo del seminario è di 60 Euro**

**La scelta è nelle tue mani ...  
PARTECIPA e PASSAPAROLA !**

[www.freedomyoga.it](http://www.freedomyoga.it)