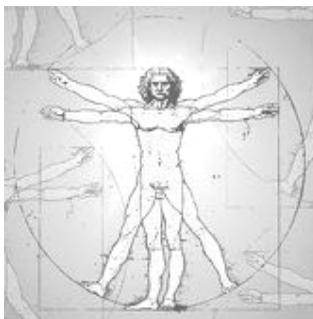


E' lieta di invitarvi al seminario

"Yoga è Equilibrio e Armonia"

seminario di CoachingYoga
condotto da Maria Letizia Cremona

Yoga è unione, consapevolezza, pace, liberazione, disciplina, filosofia, realizzazione e ... respiro, yoga è respiro. **Seguendo l'onda del respiro il corpo si rilassa e diventa più morbido, la mente si tranquillizza e si rende più disponibile e ricettiva.** Impareremo ad entrare in contatto con la "vera energia" che traspare dalla grazia di un'asana eseguita a regola d'arte. Ad entrare nella posizione lentamente, con dolcezza e metodo, intelligenza e attenzione rimanendo in ascolto del corpo lasciando che tutto avvenga senza sforzo, senza forza, senza fretta, solamente grazie all'equilibrio. **Essere nell'onda del respiro senza sforzo, crea stabilità, allinea il centro di gravità del nostro corpo con la terra e ci mette in contatto con la forza della natura mantenendoci in perfetto bilanciamento come un ponte tra cielo e terra.**



Possiamo ascoltare il nostro respiro in un gioco d'equilibri, inspirazione ed espirazione, riempimento e svuotamento, espansione e contrazione. L'osservazione sviluppa concentrazione e consapevolezza, ci insegna a fluire in armonia con le nostre energie fisiche ed emotive assaporando la bellezza del "qui e ora" da vivere con entusiasmo e fiducia consapevoli del continuo e costante rinnovamento. Praticando con il corpo e con il respiro possiamo riscoprire la nostra vera natura in Equilibrio e Armonia.

Dove e quando?



"Yoga è Equilibrio e Armonia"

**Domenica 22 Maggio 2011 - dalle 09.30 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.**

Prenota la tua partecipazione entro il 14 maggio p.v.

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

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

www.freedomyoga.it