

# YOGA INTENSIVI

## IL RITMO DELLA NATURA



### **INTENSIVI YOGA**

#### **STAGIONI-MERIDIANI-CIBO**

*Questi seminari Yoga hanno il fine di ricercare la tranquillità di corpo e mente volta a stimolare e sviluppare l'attenzione verso una maggiore consapevolezza del proprio essere seguendo il ritmo della natura (**Stagioni**) in armonia con i nostri equilibri energetici (**Meridiani**). La pratica di questa disciplina in questo seminario esaminerà i diversi aspetti che caratterizzano il nostro vivere quotidiano; quindi l'influenza del clima sul nostro equilibrio (**STAGIONI**), la nostra soggettiva reazione alla vita (**MERIDIANI**), il semplice nutrirsi (**CIBO**).*

*Roberto C.*

# YOGA AUTUNNO

## MERIDIANI POLMONE - COLON

### METALLO - SECCO - BIANCO

Corso della durata di circa 4 ore suddiviso in due sessioni. **Prima sessione** dalle 11.30 fino alle 13.30, **asana di autunno** per prevenire malattie tipiche autunnali, lavoro sui meridiani più interessati come **polmone e intestino grasso** - contatto/eliminazione - elemento **Metallo**. Pausa con tè verde e spuntino macro. **Seconda sessione** dalle 14.30 fino alle 16.30, fissaggio asana, **rilassamento fisico e mentale**. Corso a numero chiuso è possibile fare 1/2 giornata.

# YOGA INVERNO

## MERIDIANI RENI - VESCICA

### ACQUA - FREDDO - NERO

Corso della durata di circa 4 ore suddiviso in due sessioni. **Prima sessione** dalle 11.30 fino alle 13.30, **asana d'inverno**, rafforzare il centro del nostro essere "Hara", raccogliere le energie interiori. Lavoro sui meridiani di **reni e vescica urinaria** - depurazione - elemento **Acqua**. Pausa con tè verde e spuntino macro. **Seconda sessione** dalle 14.30 fino alle 16.30, fissaggio asana, rilassamento fisico, **respirazione e accenno alla meditazione**. Corso a numero chiuso è possibile fare 1/2 giornata.

# YOGA PRIMAVERA

## MERIDIANI FEGATO - CISTIFELLEA

### LEGNO - VENTO - VERDE/BLU

Corso della durata di circa 4 ore suddiviso in due sessioni. **Prima sessione** dalle 11.30 fino alle 13.30, **asana di primavera**, aprirci alle nuove energie per esprimerci al meglio nella nuova stagione. Lavoro sui meridiani di **fegato e cistifellea** - pulizia e alleggerimento - elemento **Legno**. Pausa con tè & spuntino macro. **Seconda sessione** dalle 14.30 fino alle 16.30, fissaggio asana, rilassamento mente, **respiro consapevole e rivitalizzazione**. Corso a numero chiuso è possibile fare 1/2 giornata.



Info & Costi - **Roberto** 338 4484067  
[info@policrea.com](mailto:info@policrea.com) - [www.policrea.com](http://www.policrea.com)

