

YOGA *individuale*

*lezioni online “one to one” di pratica lenta e consapevole
il percorso personalizzato per la tua
stabilità interiore*



YOGA

*Lo Yoga è un'antica disciplina che si adatta perfettamente ai tempi moderni, e che insegna a **prendersi cura di sé** per migliorare il proprio stato di benessere psicofisico.*

*Attraverso i movimenti e le posizioni di Yoga, accompagnati dalla respirazione ed eseguiti in modo consapevole, impariamo a riportare la nostra mente verso il “**momento presente**”, svilupperemo la **consapevolezza** del proprio corpo, del respiro e dei diversi stati mentali, avvalendoci anche di tecniche Mindfulness.*

*L'approccio alla pratica è **sensibile**, integra il **corpo e la mente**, ed è orientato a rinforzare la tua **stabilità interiore**. Parleremo delle tue necessità ed obiettivi e durante il percorso acquisirai gli strumenti, semplici ma efficaci, applicabili nelle varie situazioni della tua vita.*

Daniela Kutinova

insegnante di Yoga con esperienza pluriennale, appassionata dalle modalità della disciplina che trasformano lo Yoga in un vero strumento di sostegno dei praticanti nella loro quotidianità

www.danielakutinova.com

Costo: primo incontro conoscitivo gratuito
1 lezione 28 euro (durata circa 50 min)
pacchetto 5 lezioni 125 euro
possibilità di avere la registrazione della lezione, disponibile per una settimana

Dove: Zoom (Skype)

Info e contatti:

cell: 393 2257013

email: info@danielakutinova.com