

# YOGA individuale

lezioni in presenza “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](http://www.danielakutinova.com)

**Dove:** presso Slowworking, **Vimercate (MB)**  
oppure  
presso SefiHub, **Burago di Molgora (MB)**  
giorni ed orari da concordare

## Info e contatti:

cell: 393 2257013

email: [info@danielakutinova.com](mailto:info@danielakutinova.com)

**Il percorso verrà svolto nel rispetto delle normative anti covid vigenti**