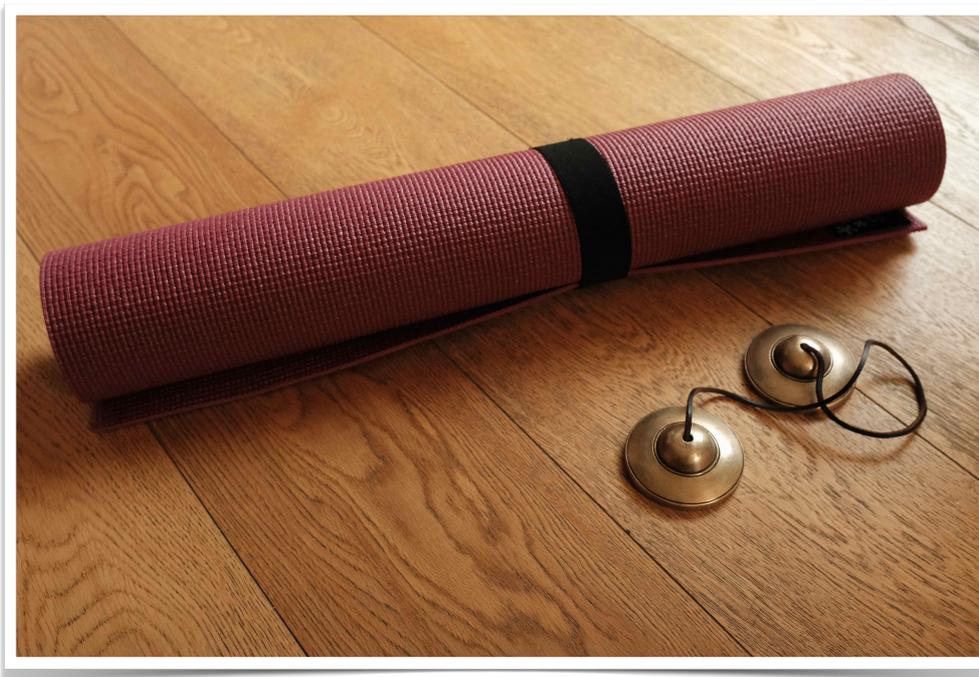


MINDFUL YOGA

Il percorso individuale online

ideato per affrontare al meglio i ritmi moderni



Il percorso prevede **l'approccio pratico** basato su Yoga, Consapevolezza (Mindfulness) e Neuroscienze, nato per sostenere le persone nella vita quotidiana, imparando a **ridurre l'ansietà e lo stress**, e dando valore alla conoscenza e alla cura del sé.

Passo dopo passo vengono acquisite le informazioni e gli strumenti utili relativi al proprio sistema nervoso, potenziando le **capacità di gestione psico-fisico-emotiva**.

Nelle sessioni vengono integrate fluidamente:

- * la **pratica fisica**, i movimenti e le posizioni dello Yoga abbinate alla respirazione, eseguite in modo lento e consapevole,
- * la **presenza mentale** e la pazienza, rivolgendo l'attenzione verso l'interno,
- * brevi **momenti teorici** di approfondimento dedicati al nostro sistema nervoso.

Daniela Kutinova

insegnante di Yoga con esperienza pluriennale
www.danielakutinova.com

Durata: 50 min cca a sessione

Dove: ONLINE

Info e contatti:

cell: 393 2257013 (anche Whatsapp)
email: info@danielakutinova.com