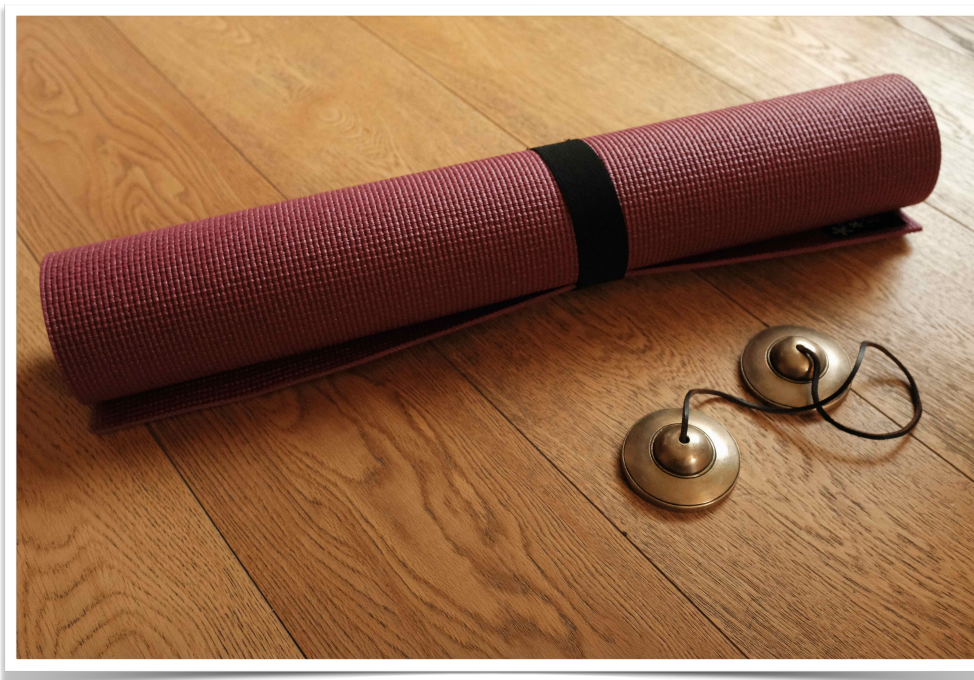


# MINDFUL YOGA

*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](http://www.danielakutinova.com)

**Durata:** 50 min cca a sessione

**Dove:** ONLINE

**Info e contatti:**

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