



YOGA IN ACQUA

“ LA PIU' GRANDE VIRTU' E' COME LA NATURA DELL'ACQUA. ESSA E' BENEFICA PER TUTTE LE COSE MA NON LOTTA O COMBATTE PER ESSERLO”

La disciplina antica trae vantaggio dalla riscoperta della cultura dell'acqua, proponendo nuove applicazioni acquatiche basate sul controllo del respiro, una profonda introspezione, adattamento ad un nuovo ambiente e pratica di posture di Hatha Yoga come tecniche di crescita e consapevolezza. Un'attività aperta a tutti da cui possono trarre benefici anche persone con disturbi fisici quali algie cervicali o lombari, persone con disfunzioni respiratorie, praticanti in medio o alto sovrappeso, donne in gravidanza, persone che non sanno nuotare ma vogliono conoscere l'ambiente acquatico

Durata della lezione :60 minuti