

# Introduzione ai Bandha nella pratica dello yoga

con Veronica Tamburella



**Sabato 13 ottobre 2012 dalle 10,00 alle 13,00**

“Bandha” è un termine sanscrito che significa legare, trattenere, bloccare. Nello yoga i bandha sono specifiche contrazioni e compressioni muscolari capaci di stimolare simultaneamente sistema nervoso, circolatorio, respiratorio ed endocrino.

Questi movimenti attivano il prana e generano nuova forza vitale per rimuovere blocchi e impurità da un punto di vista fisico, mentale ed energetico.

## **PROGRAMMA:**

- . Introduzione ai Bandha;
- . I benefici dell'uso dei Banda nella pratica di Asana e Pranayama;
- . Mula Banda;
- . Uddiyana Banda;
- . Jalandhara Banda;

Per il seminario è richiesto un contributo di 25 euro per i praticanti di Liber@mente, 30 euro per gli esterni.

INFO E ISCRIZIONI: 06 52373322 / 3381846831 [/info@libermente.eu](mailto:info@libermente.eu)