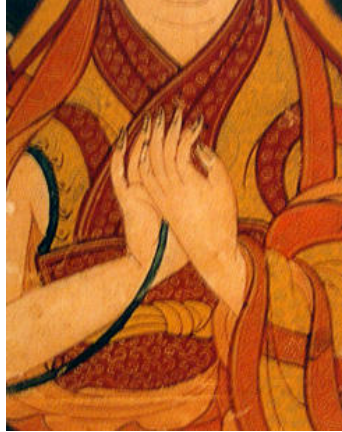


Introduzione ai Mudra nella pratica dello yoga

con Veronica Tamburella



sabato 27 ottobre dalle 10,00 alle 13,00

I '**Mudra**', "sigilli" o "gesti simbolici", permettono di stabilire un contatto diretto con il nostro corpo energetico e di direzionare e canalizzare la nostra energia, o prana.

Ogni mudra ha uno specifico valore rituale e un determinato effetto terapeutico. Integrarli nella pratica dello yoga consente di arricchirne l'esperienza e potenziarne l'efficacia.

PROGRAMMA:

Introduzione ai mudra;

I benefici dell'uso dei mudra nella pratica di āsana e prānāyāma;

Hasta Mudra (mudra delle mani);

Kaya Mudra (mudra della testa);

Bandha (mudra di chiusura);

Adhara (mudra perineali).

Info e iscrizioni:

Federica, 06 52373322 / 338 1846831 / info@liberamente.eu