

CHANDRA KRAMA

"la serie della luna"

con Claudia Arganini



La luna, simbolo femminile per eccellenza, rappresenta tutto ciò che è ciclico, tutto ciò che è vita e anche noi che, come ogni essere vivente, siamo soggetti al suo influsso. Nella tradizione dell'Ashtanga Yoga quando la luna è piena o nuova è consigliato non praticare.

La "serie della luna" nasce come alternativa nei giorni di plenilunio e di novilunio, durante il ciclo mestruale o quando si sente il bisogno di una pratica più dolce e rilassante.

Questa sequenza armoniosa di posizioni aiuta infatti a sciogliere le tensioni accumulate nelle spalle e nel bacino e ha un effetto calmante e riequilibrante sulla mente e sul corpo.

Il costo dell'incontro è 15 euro.

Info e iscrizioni: Claudia, tel: 3395808175; c.arganini@gmail.com;
info@libermente.eu.