

Joytinat

Associazione di Yoga e Ayurveda

Via XXIV Maggio 106– La Spezia Tel. 0187/770382, 348-2613168

CORSO DI YOGA E RIORGANIZZAZIONE POSTURALE



La Postura è il modo di stare in piedi e di muoversi di una persona, è il risultato di equilibri o squilibri osteomuscolari, emotivi, viscerali ed incide in maniera positiva o negativa su ogni aspetto, corporeo, emotivo e biochimico dell'organismo.

Una postura corrisponde ad un modo di vivere, di percepire e di reagire, è insomma l'aspetto somatico del proprio carattere che, se troppo distorto e condizionato dalle situazioni esterne, dai modelli e dallo stress, esprime e mantiene disturbi cronici.



Lo Yoga (“unire”) è la più antica serie di discipline che, utilizzando innanzitutto posizioni corporee, respirazione ed ascolto percettivo, tendono a ripristinare l'unione, appunto, tra corpo, mente ed emozioni.

Guarire o “star bene”, presuppongono un cambiamento contemporaneo di ognuna di queste tre componenti, o sostanze, ed uno sviluppo della percezione del “se”.

Il Corso si propone di sviluppare un miglioramento della salute, della consapevolezza e della qualità della vita con semplici esperienze. Queste terranno conto della struttura (postura-carattere) e problematiche individuali in modo da permettere un percorso di riorganizzazione e di miglioramento appropriato e personale per ognuno dei partecipanti.

