



Si terranno due lezioni gratuite di prova, il 4 e il 7 settembre dalle 19 alle 20.30

Da martedì 11 settembre prende l'avvio il corso annuale di Mindfulness Yoga presso lo studio di Psicologia e Mindfulness della dott.ssa Jennifer Carafa, in via Coni Zugna, 152 a Fiumicino.

Cosa è il Mindfulness Yoga Il Mindfulness Yoga unisce e integra la pratica dello yoga e della meditazione mindfulness, proponendo una pratica yoga meditativa, in cui ciò che conta non è la prestazione fisica né l'esecuzione perfetta delle posizioni, quanto piuttosto l'attenzione alla mente e al corpo durante la pratica. Il Mindfulness Yoga ha l'obiettivo di condurci in un cambiamento profondo a partire dall'ascolto di sé nel corpo.

La mindfulness è una pratica meditativa che costituisce uno strumento importante per imparare a vivere in maniera più consapevole, coltivando una presenza mentale, che nello stile di vita occidentale è ormai piuttosto rara. Attraverso il Mindfulness Yoga impariamo a prestare attenzione al nostro corpo in movimento, con l'esecuzione di movimenti molto semplici e alla portata di tutti. Nel Mindfulness Yoga si pone l'accento sull'esperienza interna, su ciò che sentiamo, percepiamo, proviamo e pensiamo mentre facciamo yoga.

Attraverso le sequenze delle asana, impariamo a praticare la consapevolezza e una attenzione diversa, che diventa fondamento di un atteggiamento di cura e gentilezza verso il nostro corpo e verso noi stessi come persone. Con il Mindfulness Yoga impariamo a rallentare ed essere

presenti: prendere una pausa per osservare quello che accade dentro di noi. L'ascolto profondo di sÃ inizia dal corpo: dai muscoli, dalle ossa.

I benefici sono quelli delle classiche pratiche mindfulness: la riduzione dello stress, maggiore capacitÃ di rispondere consapevolmente anzichÃ reagire impulsivamente, un maggiore contatto con se, col corpo e le emozioni; e i benefici dello yoga: tonicitÃ , forza e flessibilitÃ . Semplicemente, cominciamo a volerci piÃ¹ bene.

Lezioni prova dalle 19 alle 20.30

Per info e prenotazioni

– email: silviazuccaro@gmail.com

– Cell: 393 3018706