

Sistema Limbico & Kundalini Yoga

Domenica 1 Marzo dalle 10.30 alle 13.30

In questo incontro andremo ad esplorare il nostro sistema limbico, collegandolo alla pratica di Kundalini Yoga e percependone gli effetti diretti sul nostro corpo fisico per calmare gli stati mentali di stress.

“Il vostro sistema nervoso è come l'hardware di un computer. Il Kundalini Yoga è il software che aggiorna il sistema per farlo correre più veloce e senza crash.”

Il nostro sistema nervoso è progettato per pericoli brevi (un predatore), ma oggi vive in un allarme costante (notifiche, traffico, scadenze).

Il **Kundalini Yoga** è come una **"tecnologia per l'essere umano"** che agisce direttamente sulla chimica del corpo.

Insieme attraverso asana, pranayama, mantra e mudra riusciremo a portare il nostro sistema nervoso in uno stato di equilibrio ed armonia.

Concluderemo con una pratica di Yoga Nidra guidata che coronerà il lavoro condiviso insieme.



Il sistema limbico è un complesso insieme di strutture cerebrali subcorticali e corticali, spesso definito "cervello emotivo", fondamentale per la regolazione delle emozioni, della memoria, dell'apprendimento, della motivazione e dell'olfatto. Situato in profondità nel lobo temporale, collega i processi mentali superiori con le risposte corporee fisiologiche.

Il sistema limbico agisce da intermediario, connettendo le risposte emotive (come la paura o la gioia) con le funzioni fisiche autonome, come il battito cardiaco o la pressione sanguigna.

Il workshop è dedicato a praticanti di ogni livello e naturalmente anche agli insegnanti di yoga interessati ad esplorare nuovi risvolti e possibilità del Kundalini Kriya ed è riconosciuto come attività di formazione continua da Yoga Alliance.

È possibile partecipare sia in presenza che online. Si può inoltre acquistare la registrazione e ci si può iscrivere direttamente al centro o via mail scrivendo a iscrizioni_info@kriyayogaashram.com e a cristina.yogini@gmail.com.

Il costo è di 40€ per gli iscritti al centro e di 60€, comprensivi dei 20€ per la quota di iscrizione e la tessera CSEN, per chi non lo è.