



Prepariamoci ad affrontare l'inverno: yoga e rimedi naturali per rinforzare il corpo e la mente nei mesi più freddi

Workshop domenica 30 novembre ore 10.00 - 12.30

Cristina Scarpa

L'inverno è alle porte: è il momento ideale per assecondare il desiderio di raccoglimento, radicamento e cura profonda di sé scegliendo pratiche che nutrano davvero. L'abbassamento della temperatura, la mancanza di sole e di luce e la vita prevalentemente al chiuso che connotano i mesi invernali ci espongono più facilmente alle malattie di stagione e mettono alla prova il nostro sistema immunitario e il nostro equilibrio. In questo workshop esploreremo come integrare in modo ottimale yoga, pratiche naturali e un'alimentazione consapevole per mantenere alto il livello di vitalità, energia e benessere nelle settimane più fredde dell'anno stimolando il sistema immunitario e preparandoci a supportarlo nei momenti di difficoltà.

Inizieremo parlando di alcune strategie naturali utilizzate tradizionalmente per favorire equilibrio e leggerezza, come il digiuno consapevole e l'uso dell'argilla. Approfondiremo, inoltre, quali sono gli alimenti che la natura ci offre per affrontare al meglio questa stagione, le spezie e le erbe, le medicine naturali e le abitudini quotidiane che possono supportare il sistema immunitario in modo semplice e naturale.

Concluderemo con una pratica di un'ora di Kriya hatha yoga; inizieremo con una sequenza di asana di base per poi proseguire con una routine di pranayama adatta per ritrovare calore, equilibrio e forza e chiuderemo con uno yoga nidra rigenerante.

Il workshop è dedicato a chi desidera affrontare l'inverno con più vitalità e consapevolezza; è aperto a tutti e per gli insegnanti è riconosciuto come formazione continua da Yoga Alliance.

È possibile partecipare sia in presenza che online che acquistare la registrazione; ci si può iscrivere direttamente al centro o via mail a iscrizioni_info@kriyayogaashram.com.

Il costo è di 40 euro per gli iscritti al centro e di 60 euro, comprensivi di iscrizione e tessera CSEN, per tutti gli altri.

