

MINDFULNESS & YOGA

6
incontri
ONLINE

Aumentare la consapevolezza di sé,
del momento presente,
accettando i propri limiti
e riconoscendo le proprie risorse.



Un percorso per gestire lo stress,
le emozioni difficili
e le relazioni con l'altro,
imparando a prendersi cura di sé
ad ogni livello:
mentale, emotivo e fisico.

dal
19 GENNAIO
2021

**19
GEN.**

INCONTRO GRATUITO E NON VINCOLANTE.

Connettersi al momento presente attraverso il respiro
pratica di hatha yoga sulla mobilità della colonna vertebrale.

**26
GEN.**

Trovare la pace dentro di sé: "Il posto al sicuro"
pratica di hatha yoga sequenza "Saluto al sole".

**02
FEB.**

Accettare le emozioni difficili o spiacevoli come la paura, rabbia o tristezza
pratica di hatha yoga.

**09
FEB.**

Gestire lo stress e imparare a lasciare andare ciò che non ci serve
pratica yin yoga.

**16
FEB.**

Riconoscere le nostre risorse e mostrare gratitudine verso se stessi
pratica yoga individuale basata sui punti di forza personali.

**23
FEB.**

Stare in relazione con l'altro, sviluppare rispecchiamento ed empatia
pratica yoga a coppie.

Orario Lezioni:

19:30 – 21:00

**PRENOTAZIONE
OBBLIGATORIA**



Alice Contrino & Alessia Colombo

psicologhe e psicoterapeute
fondatrici di Spazio Empatia

Letizia Sartori

insegnante di Hatha Yoga e
Yoga in gravidanza



Letizia Sartori
sartori.lety@gmail.com

Spazio Empatia
info@spazioempatia.it

seguici anche su:  