



YOGA RELAX

L'INVESTIMENTO PER STARE BENE.



Arrivi alla sera stanco/a o con la mente troppo piena? I tuo corpo e' teso, contratto soprattutto nella zona del corpo collo, spalle o lombare? Fai fatica a scaricare le tensioni accumulate ed avere un buon sonno ristoratore?

Il tuo corpo ti sta dicendo che e' ora che tu ti prenda cura di lui.

Inizia ora lo Yoga Relax del Cerchio della Luna!

Non immaginarti posizioni impossibili, acrobatici maestri indiani. Il lavoro che ti proponiamo deriva da molteplici discipline tra le quali stretching, tecniche del respiro, rilassamento, meditazione ed una grande conoscenza dei meccanismi muscolari e della relazione corpo-mente.

Questo corso non fa per te se:

- ◆ **Pensi che il corpo non sia importante.**
- ◆ **Sei gia' una persona rilassata e in armonia con il proprio corpo.**
- ◆ **Non riesci a dedicare a te stesso 2 ore a settimana.**

Questo corso fa per te se:

- ◆ **Vuoi migliorare la flessibilita` e mobilita` articolare.**
- ◆ **Senti che e' il momento di prenderti cura con dolcezza del tuo corpo.**
- ◆ **Desideri arrivare a sera con minor carico mentale.**
- ◆ **Desideri acquisire tecniche per rilassarti e far fluire le tensioni accumulate.**

Il corso e' studiato per portarti in 3 mesi ad un **miglior rilassamento** e **contatto corporeo** lavorando in modo progressivo man mano che il corpo migliorerà di scioltezza e comunque in modo personalizzato.

Ci concentreremo su 3 temi:

1. Addestramento all'**ascolto corporeo**.
2. Lavoro fisico orientato allo **scioglimento dei punti problematici** individuati prima.
3. Tecniche di **rilassamento** e **meditazione**.

Risultati

Dopo la prima lezione:

- ◆ Miglioramento proporzionale della **flessibilita`** corporea.

1.

- ◆ Immediata sensazione di **sollevio e rilassamento**.
- ◆ Percezione della potenzialita` di **autoguarigione del corpo**.



Dopo un mese:

- ◆ Aumento misurabile della **scioltezza muscolare e articolare**.
- ◆ Inizio dell'apprendimento delle **tecniche di respiro**. Vi troverete ad usarlo anche fuori dalla lezione.
- ◆ Maggiore **contatto e amore per il proprio corpo**.

Dopo 3 mesi:

- ◆ Maggiore capacita` di **gestione dei pensieri** e dello stress.
- ◆ Sensazione generale di **maggiore salute ed energia**.
- ◆ Misurabile **flessibilita` e scioltezza dei movimenti**.
- ◆ **Sonno piu` rilassato**.
- ◆ Apprendimento e uso delle tecniche insegnate.

In sostanza avrai cominciato a dare al tuo corpo quella cura che solo tu puoi dare!

Sei pronto/a?

Dico sempre che questo corso e` un **investimento sulla pensione**.

Quanto costa questo investimento?

Il corso intero fatto da 24 lezioni (**12 settimane**), tenuto da un'istruttrice qualificata in una sala curate ed esclusiva in centro a Bussolengo costa 280€ compreso di iscrizione al Cerchio della Luna.

Pensi sia un buon investimento per te stesso se i **risultati** sono quelli sopra elencati?

Il corso partira` **LUNEDI` 21 GENNAIO** e sara` il lunedì e mercoledì dalle 19.30 alle 20.30.

Ma attenzione!

I **posti sono limitati (ad oggi ne restano solo 6 !!!)** e verra` tenuto conto dell'ordine di ricevimento della conferma di iscrizione. Conferma la tua iscrizione alla prima lezione scrivendomi in privato su messenger.

info.ilcerchiodellaluna@gmail.com

Per info Paola:340 5849743

Facebook: Il Cerchio della Luna