

DHARMA YOGA

con Eugenia Baio



ALMA.THI
etica • cultura • salute

Pratica completa che include una sequenza dinamica di **asana** (posizioni mantenute e inversioni), **respirazione** (pranayama), **concentrazione** e **meditazione** (dharana e dhyana), un **rilassamento guidato** finale.

Tonifica e rinvigorisce il corpo e la mente, allena **flessibilità**, **forza**, **equilibrio** e concentrazione. Respirazione e meditazione **alleviano lo stress** e **ricaricano il corpo** fisico.

"La pratica Dharma Yoga mi ha insegnato a **vedere con maggiore chiarezza**: con la progressiva purificazione di corpo e mente, possiamo **entrare in contatto con il nostro** reale **potenziale interiore** al di là dei nostri limiti, ed imparare ad esprimerlo in qualunque ambito, dalle relazioni affettive, alla professione, etc., rendendo migliori noi stessi e la realtà che ci circonda.."

