

Polarity Yoga

Giovedì 9:30-10:30/10:45-11:45/12:15-13:15

CHIASSO

www.centrodelballetto.ch

studiopolarity@gmail.com

www.emindex.ch/eva-lena.kostfehlmann



INIZIO 15.9.16/GIORNATA DI PROVA 8.9.16

Il Polarity Yoga, creato dal Dr. Randolph Stone all' inizio del 1900, è uno yoga adatto a tutti: bambini, adolescenti, adulti e anziani. Utilizzando diversi esercizi stimoliamo e rilassiamo il corpo, rinforzando così il sistema immunitario; in particolar modo equilibrando il respiro, il sistema nervoso e le emozioni. I benefici sono molteplici, tra i quali, l'aumento della vitalità, il rilassamento della mente ed una nuova consapevolezza di se stessi. Polarity Yoga lavora con il flusso energetico, che secondo il principio di Polarity scorre tra due poli opposti, da esso sorgono i 5 elementi: etere, aria, fuoco, acqua e terra, i quali vengono equilibrati e stimolati.

In concomitanza con Polarity Yoga adoperiamo delle tecniche di Mindfulness, che secondo Dr. John Kabat Zinn (fondatore di Mindfulness), Bessel Vand Der Kolk M.D., Ron Siegel PsyD e altri rinomati scienziati, ci aiuta non solo ad avvicinarci al nostro mondo interiore ma anche a modellare la nostra mente per una salute maggiore. (Siegel Dan, How Mindfulness can Change de Wiring of Our Brains, A Teleseminar Session, Nicabm, 2012).