

# Corso di Mindful Yoga

*Spazio settimanale di nutrimento interiore*

## Introduzione

Siamo esseri in continua evoluzione e averne coscienza è il primo passo per intraprendere un cammino di consapevolezza e benessere.

Basta una sola e sana abitudine per fare grandi cose: pochi minuti di Mindful yoga al giorno consentono di rompere un circolo vizioso, ripristinando il fluire dell'energia vitale, donandoci equilibrio, forza e chiarezza mentale.

**Gli esiti saranno inaspettati!**

"Nulla è durevole quanto il cambiamento.  
Tutto fluisce, nulla permane"



## Cosa prevede il corso di MINDFUL YOGA

Durante ciascun incontro verranno proposte diverse pratiche volte a migliorare la capacità di attenzione focalizzata e di presenza mentale nel qui e ora. In una condizione di raccoglimento interiore e di giusta intenzione, il praticante verrà guidato in un'esperienza di contatto profondo con se stesso che gli permetterà di accedere a risorse spesso inesplorate. Verranno proposte: **Meditazioni di Mindfulness, Pratiche di respirazione, Visualizzazioni guidate, Chair yoga, Restorative yoga, Yoga nidra**



## A chi è rivolto il corso di MINDFUL YOGA

La pratica dello Mindful yoga è **consigliata a tutti, senza limiti di età e indipendentemente dalle condizioni fisiche del partecipante.**

Essa richiede la sola disponibilità a vivere il presente, ascoltando il respiro, i movimenti del corpo, la postura, i pensieri e le emozioni che sorgono mentre si pratica.

Il controllo che si attua sul corpo, poiché avviene per mezzo dell'attenzione non giudicante, insegna a venire a patti con ciò che siamo senza inseguire ciò che vorremmo o dovremmo essere. L'energia è focalizzata e non dispersa e serve al miglioramento di quel che possediamo: con questo corpo e questa mente si affronta il momento attuale, trasformando non le cose in sé ma la relazione che si ha con esse



## Benefici del MINDFUL YOGA

Si tende a pensare che lo yoga sia esclusivamente un'attività fisica, che consiste nell'allungare il corpo assumendo diverse posture (o asana), ma lo yoga è per lo più un'attività mentale che aiuta ad "allungare" i muscoli della mente (oltre che del corpo): con un po' di disciplina "gentile" e un programma di allenamento giornaliero (anche solo di pochi minuti) ritroviamo l'unità mente-corpo che diventa via via più flessibile, malleabile, adattabile e agile.

Di seguito sono elencati alcuni tra i benefici più evidenti che si possono ottenere da una pratica regolare:

- **Migliora la forza, l'equilibrio e la flessibilità** del corpo
- Permette di **sviluppare una maggiore sensibilità corporea**
  - **Aumenta il senso di calma e chiarezza mentale**
  - **Migliora la qualità del sonno**
    - **Allevia lo stress**
    - **Migliora l'umore**
- **Migliora l'autostima e il senso di sicurezza** personale
  - **Allevia ansia e depressione**
- **Allevia i processi infiammatori e rinforza il sistema immunitario** non le cose in sé ma la relazione che si ha con esse

## MODALITÀ DI SVOLGIMENTO

Il corso si svolgerà in **modalità online** sulla piattaforma zoom, con frequenza bimensile **il giovedì dalle ore 19.00 alle ore 20.30**. Al termine di ogni lezione verrà rilasciata la registrazione video.

**IL CORSO AVRÀ INIZIO DA GIOVEDÌ 10 FEBBRAIO**

Il corso è condotto dalla **Dott.ssa Marina Russo**, psicologa-psicoterapeuta, istruttrice di Protocolli Mindfulness e Mindful Yoga

## INFO E PRENOTAZIONI

Per informazioni più dettagliate sul corso e per conoscere le modalità di iscrizione, visita il sito:

[www.nutrimenti mindfulness.it](http://www.nutrimenti mindfulness.it)