



I SABATI DELLO YOGA

Sabato 31 Gennaio ore 15.00-16.30

YOGA PER GLI OCCHI

A causa del prolungato uso dei dispositivi digitali gli occhi subiscono un eccessivo sovraccarico di lavoro. L'affaticamento provoca secchezza, arrossamento, bruciore, lacrimazione, visione offuscata o sdoppiata, ipersensibilità alla luce, difficoltà di messa a fuoco, mal di testa e riduzione della capacità di concentrazione.

Inoltre, una prolungata condizione di stress generale compromette non solo il funzionamento di tutti i sistemi fisiologici del corpo, ma influenza anche i muscoli dell'apparato oculare che regolano la vista.

Durante la giornata è importante fare delle interruzioni dagli schermi per lasciar riposare e idratare gli occhi e in questo incontro avrete l'opportunità di apprendere una serie di pratiche mirate a mantenere la corretta salute degli occhi.

contributo partecipazione 20€

Nalpa Vriksha Satyananda – Scuola di Formazione Yoga

PIOSSASCO - VIA PALESTRO 36

tel. 3496693421 kvv@yogasatyananda.it www.yogasatyananda.it