



I SABATI DELLO YOGA

Sabato 18 Aprile ore 15.00-17.00

YOGA E RESILIENZA

La resilienza è la capacità psicologica di affrontare le difficoltà della vita mantenendo la calma, equilibrio emotivo e la visione positiva delle situazioni.

E' l'insieme di risorse interiori che permettono di gestire, utilizzare e trasformare le avversità in occasioni di crescita, l'energia che permette di dare una nuova organizzazione alla propria esistenza evitando che le esperienze negative passate ne intacchino la qualità e influenzino lo stato di salute psicofisica.

Quell'energia che, purificata dalle negatività e fortificata, costituisce la base ottimale per realizzare obiettivi costruttivi importanti.

Molte pratiche di Yoga sono importanti strumenti idonei mirati a sviluppare questi aspetti e, una volta apprese, possono essere applicate personalmente nella quotidianità dell'esistenza.

contributo partecipazione 20€

Kalpa Vriksha Satyananda - Scuola di Formazione Yoga

PIOSSASCO - VIA PALESTRO 36

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