"I Cinque Sensi" A.S.D.

INCONTRI DI YOGA

anche ad indirizzo terapeutico

Lo yoga è un'arte di vivere, un insieme coerente di tecniche che permettono di guarire da numerose affezioni sia fisiche che psicologiche. In questo senso lo yoga è una pratica di cura che, senza somministrare sostanze all'organismo, gli permette di funzionare secondo natura, così come è stato progettato. Lo yoga-terapia parte dall'idea che il corpo è capace di autoregolarsi e che molte malattie sono legate alla perdita del suo equilibrio iniziale.

Lo yoga ci aiuta a riequilibrare:

- **Disturbi causati da stress, ansie e insonnia**
- **Disturbi digestivi**
- **Dolori di schiena**
- **Sindromi asmatiche**
- **Artrosi e artriti**
- **Disturbi mestruali**
- **Attacchi di panico, depressione**

Incontri collettivi e individuali.

Per informazioni e iscrizioni:

A.S.D. I Cinque Sensi
Via F.lli Cavanis 52/a Chirignago-Ve

Dott.ssa Cometti Francesca 3494078076
Andrea Busico insegnante 3392022880

www.icinquesensiasd.it
e-mail: icinquesensiasd@gmail.com

Prima di partecipare agli incontri verrà effettuato un colloquio individuale con test specifici per creare un programma di lavoro