

YOGA: PSICOLOGIA E FILOSOFIA

Un cammino di consapevolezza e trasformazione interiore

Lo yoga, nella sua dimensione più autentica, rappresenta un percorso di conoscenza di sé e di trasformazione interiore, nel quale psicologia e tradizione dello yoga si incontrano e dialogano profondamente.

Gli incontri offriranno spunti di riflessione e strumenti di consapevolezza per comprendere meglio il proprio mondo interiore, il rapporto con i pensieri, le emozioni e i condizionamenti che influenzano il nostro modo di vivere. Sarà una guida a riscoprire risorse spesso dimenticate, sviluppando una maggiore presenza, lucidità ed armonia nella relazione con se stessi e con gli altri.

Attraverso un approccio accessibile, esperienziale e dialogico, sarà un percorso di crescita personale orientato al benessere, alla presenza consapevole e alla riscoperta delle proprie risorse interiori.



Docente	LAURA TENERELLI			
Programma	Quindicinale	6 Incontri	Giovedì	17,00/18,30
Date	Mar. 4,18	Apr. 1,15,29	Mag. 13	