

Corso di Yoga e Pranayama

“Imparare a respirare per restare senza respiro”



A cura di Laura Capraro
(formazione EFOA International)

Le lezioni si svolgeranno
il mercoledì sera
ore 20.30 / 21.45
presso la sede
Ferrea Sub Monza
Corso Milano, 39 - 20900 Monza

Quota di partecipazione: 20 Euro

lezione 1 [12 aprile 2017]

Localizzazioni del respiro,
pendolarità del respiro e respiro
quadrato

lezione 2 [19 aprile 2017]

L'importanza dell'espiro, espiro
passivo ed attivo, tecniche per
prolungarlo, respiro triangolare

lezione 3 [26 aprile 2017]

L'importanza dell'inspiro, asana
e tecniche per migliorarlo, apnea
e Banda, prolungare il respiro
quadrato

lezione 4 [3 maggio 2017]

Apnea attiva e passiva, rompere
gli schemi respiratori per
rilassare corpo e mente, vayu
neti (pulizia nasale) e teoria sul
lavaggio nasale jala neti

www. ferreasub.it - info@ferreasub.it

Ferrea Sub Monza | sede operativa: Corso Milano 39 - 20900 Monza