



# RESTORATIVE YOGA

*Per allontanare lo stress, recuperare energie e trovare equilibrio.*



UN VENERDI' AL MESE dalle 20.00 alle 21.00  
Prenota la tua lezione  
CALENDARIO 2019: 8/2 - 8/3 - 26/4 - 10/5 - 7/6

Integral  
Yoga Shanti

MILANO - Via Morosini, 16 - Tel. 02 55016558 - Cell. 328 9206721  

[www.integralyoga.it](http://www.integralyoga.it) - [info@integralyoga.it](mailto:info@integralyoga.it)

# RESTORATIVE YOGA

UN VENERDI' AL MESE  
dalle 20.00 alle 21.00

CALENDARIO 2019

8/2 - 8/3 - 26/4 - 10/5 - 7/6



## **Integral Yoga Restorative:**

**una pratica "ricettiva" non "attiva", ricostituente e rilassante.**

Si assumono gli asana (posizioni yoga) con l'ausilio di vari supporti in modo da mantenerle a lungo, in una condizione di massimo comfort.

Questo permette di assorbirne pienamente i benefici e attingere a una dimensione in cui poter "essere" piuttosto che "fare".

Uno stato di rilassamento profondo che inizia col corpo, si muove verso la mente per raggiungere la profondità del nostro essere.

Parte sostanziale della pratica Yoga è lasciar andare l'ego e ciò può avvenire quando siamo acquietati nel presente.

NECESSARIA LA PRENOTAZIONE.  
IDONEO ANCHE A CHI NON HA MAI PRATICATO YOGA.  
CONTRIBUTO DI PARTECIPAZIONE € 18.

Integral  
Yoga Shanti

MILANO - Via Morosini, 16 - Tel. 02 55016558 - Cell. 328 9206721  

[www.integralyoga.it](http://www.integralyoga.it) - [info@integralyoga.it](mailto:info@integralyoga.it)