



L'arte della cura

Nicola Skop

# Corso di yoga per adulti

In questo corso saranno presentate e sperimentate diverse posture yoga di base, il **saluto al sole**, **esercizi respiratori** e **tecniche di rilassamento**.

**Luogo:** A Castelmola da Giugno 2021

**Insegnate:** Nicola Skop, 22 anni di esperienza in Europa, Stati Uniti e Asia come terapeuta yoga e insegnante yoga, meditazione e alimentazione ayurvedica

**Informazioni e registrazione:** 351 561 6209 (whatsapp)

## Benefici dello Yoga

- **Migliora la forma fisica:** non solo migliora le funzioni degli organi interni e gli eventuali disturbi, ma dona un atteggiamento migliore alla vita apportando maggiore autostima. In questo modo, lo yoga aiuta ad essere consapevoli del proprio corpo e della propria personalità, con il risultato di un approccio alla vita positivo.
- **Rallenta il processo di invecchiamento:** aiuta a mantenere giovane la mente, il corpo e l'anima e apporta benefici psicologici, fisici e spirituali.
- È utile per **migliorare difficoltà respiratorie** come l'asma: abbiamo verificato con l'esperienza che eseguire gli esercizi di respirazione di Pranayama regolarmente è in grado di controllare la mancanza di respiro con successo senza l'uso di farmaci.
- È **rilassante:** il suo utilizzo migliora la pressione sanguigna.
- **Aiuta nella gestione del dolore:** aiuta a risolvere il mal di schiena, utile per chi soffre di artrite, fornendo sollievo alle articolazioni doloranti. Una volta che si è diventati abili a rilassarsi in caso di necessità, la gestione del dolore diventa più semplice, aiutando anche in casi di lieve depressione.
- **Aiuta il controllo del peso:** seguendo un'alimentazione adeguata, oltre all'approccio nutrizionale, lo yoga aiuta a perdere ulteriormente peso ma in modo lento e costante, tonificando il corpo.

- **Aumenta le funzioni cognitive:** il Pranayama, avvalendosi di tecniche di respirazione utilizzate anche da molti sportivi a livello agonistico, aumenta l'attività cerebrale migliorando le funzioni cognitive.
- **Migliora l'atteggiamento** e la consapevolezza della propria e altrui vita.
- **Migliora l'atteggiamento verso alcune importanti patologie:** migliora gli stati depressivi e ansiosi, controlla il diabete, e la sintomatologia dell'artrite reumatoide.



*“La prima ricchezza è la salute.”*

