

BENESSERE
IN DOGANA



GROUND AND BALANCE YOURSELF: CONSAPEVOLEZZA DI SÉ PER OTTENERE EQUILIBRIO ATTRAVERSO LO YOGA



Tre appuntamenti imperdibili, uno al mese, che uniscono **yoga** e **territorio** attraverso due concetti che verranno sviluppati durante gli incontri:

- **Le radici ed il radicamento**, un legame profondo con noi stessi e con il luogo;
- **L'equilibrio** del corpo, dello spirito e dell'universo, la sostenibilità come equilibrio delle parti sia di un organismo che di un sistema più complesso.

Al termine di ogni incontro ci sarà un momento di **raccoglimento** e di **scambio** con **tisana e dolcetto** preparati dallo staff di ExDogana

● **Sabato 15 ottobre dalle ore 10.00 alle ore 11.30**

Maitri: La Gentilezza amichevole

Accrescere la consapevolezza di sé e delle proprie radici in un rapporto equilibrato con gli altri ed il territorio

● **Sabato 12 novembre dalle ore 10.00 alle ore 11.30**

Karuna: La compassione amorevole

Una pratica per ascoltare il proprio corpo e rimanere attenti alle sue esigenze

● **Sabato 17 dicembre dalle ore 10.00 alle ore 11.30**

Mudita: La Gioia compartecipe

Apprezzamento di sé e del luogo al quale si appartiene



L'INSEGNANTE

Fabrizio Boldrini, nato nel 1960, insegna Yoga come professione e dal 1978 è formatore di terapisti yoga ed insegnanti di yoga, arti marziali ed attività fisiche. E' direttore del centro **Karmachakra di Gallarate**. Convinto che lo yoga

debba essere insegnato per fornire alle persone strumenti per occuparsi della propria **salute** e della propria **felicità**, nel suo insegnamento unisce un'esperienza e uno studio di oltre quarant'anni di biomeccanica, fisioterapia, posturologia, kinesiologia, anatomia, fisiologia, filosofia, meditazione, pranayama, arti marziali, fisioterapia, yoga terapia e yoga tradizionale. Le sue lezioni sono precise, tecniche, fisiche, ma anche allegre e serene e portano dirette al cuore della pratica yoga: **unire corpo, mente, spirito e respiro per vivere appieno e con gioia la propria vita.**

INFO E PRENOTAZIONI:

Ogni incontro prevede un contributo di 25€.

Per prenotazioni:

Tel. 0331.1818245 - visite@exdogana.it

Con il patrocinio di

Un'iniziativa di

Parco  Ticino



KARMA CHAKRA
LO YOGA SECONDO FABRIZIO BOLDRINI



EXDOGANA