

PRATICHE IN NATURA E IN CAMMINO

Istruttrice Paola Piva

La connessione corpo/mente attraverso il Nordic Walking.
Pratiche di respiro e meditazioni in cammino

Quando: il mercoledì alle 17.30 – Durata circa 90 minuti

Dove: lungo argini e boschetti

Il contenuto dei miei workout verte su:

Breathwalking, ovvero tecniche e moduli respiratori associati al movimento fisico. Sono pratiche secolari tramandate da Maestri Yogi studiate in collaborazione con la scienza moderna, insegnate e praticate per la crescita e la guarigione personale.

Earthwalking, ovvero le camminate dell'attenzione. Si tratta di camminare all'aperto in modo tale che la nostra attenzione sia concentrata sugli elementi del mondo Naturale.
Per lasciarvi alle spalle i lati più rigidi della vostra mente razionale.

Meditazioni camminate, ovvero camminare con e senza bastoncini, con il respiro in sincronia col passo e con i mantra di Tich Nath Han (monaco buddista vietnamita). Per unire corpo, mente e spirito ed imparare a rimanere il più possibile nel "qui e ora".

"IMPARARE A CAMMINARE È IMPARARE A VIVERE"
(Victor Sanchez)

27 settembre 2021

