



Saeeda Hafiz



REINTEGRARE CORPO, MENTE E OLTRE

esplorare il trauma intergenerazionale nel corpo con lo yoga

ONLINE domenica 19.12.2021 h.17:30/20:00

info e iscrizioni www.centroyap.it +39 393 9845289

Saeeda Hafiz

REINTEGRARE CORPO, MENTE E OLTRE Esplorare il trauma intergenerazionale nel corpo con lo Yoga

domenica 19 dicembre h. 17:30/20:00

Obiettivo di questo workshop è lo sviluppo della fiducia in se stessi, negli altri e in alcuni tratti dell'esperienza di vita ereditata a livello intergenerazionale. Lo faremo attraverso pratiche amorevoli svolte in sicurezza. Potremmo identificare un evento importante della nostra vita, esplorando dove quell'esperienza possa essersi immagazzinata (o localizzata) nel corpo. La pratica di alcune posture classiche dello Hatha Yoga verrà guidata con il sussidio dei principi di base dell'anatomia emozionale ed esperienziale, di visualizzazioni semplici e protette, di note personali volte all'esplorazione profonda dei tratti ereditati attraverso le generazioni. Apriamoci a un pezzo di vita che può essere consapevolmente gestito, scortandoci così lungo il nostro viaggio evolutivo. Credo lascerete questo workshop sentendovi più "interi", nutriti e ispirati. Adatto anche a chi non ha mai praticato Yoga.

Saeeda Hafiz è insegnante yoga ed esperta nel campo del benessere, diplomata presso gli Sivananda Yoga Vedanta Centers e il Natural Gourmet Institute. È educatrice di salute olistica presso il San Francisco Unified School District ed è impegnata a condividere in ambito multiculturale la sua trentennale esperienza nel mondo del benessere fisico e mentale. Autrice del libro *The Healing*. Vive a San Francisco.

Il workshop, condotto in inglese, sarà tradotto in simultanea. Quota di partecipazione € 30.00.

YAP Integral Yoga Centre • www.centroyap.it • +39 393 9845289