

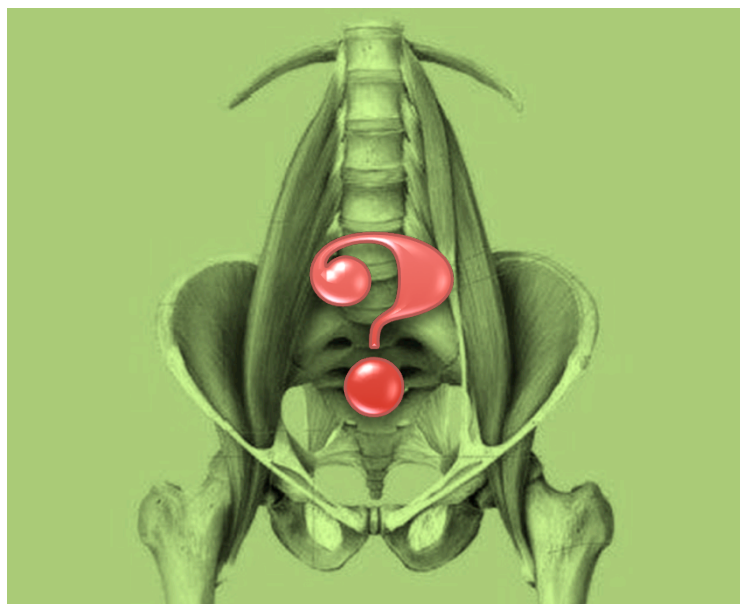


SABATO 21 APRILE DALLE 17:00 ALLE 19:00

Yoga & Anatomia

Lo Psoas, questo sconosciuto

Con Laurenthia Buzzi e Francesca Folonari



Il potente e profondo muscolo ileo-psoas (psoas) è il principale protagonista nel determinare la posizione del bacino, del tratto lombare e, di conseguenza, dell'intera postura.

Ma il suo ruolo non riguarda soltanto il mantenimento dell'equilibrio e il sostegno della nostra struttura ossea.

Lo psoas è anche in rapporto con organi e strutture vitali dell'organismo e pertanto svolge una funzione importantissima nella salute globale dell'individuo. Inoltre nelle tradizioni orientali lo psoas è considerato il muscolo dell'anima e prendersene la giusta cura potrebbe aiutarci nel mantenimento del nostro equilibrio emotivo.

SEMINARIO TEORICO E PRATICO
COSTO €20

Prenotazione necessaria - info@yogaincentro.it