



# LE TORSIONI

## LEZIONE SPECIALE

*con Monica Gala*

**Lunedì 28 maggio dalle 19:00 alle 20:30**

Le torsioni hanno un'azione molto potente sia a livello fisico che a livello emotivo. A livello fisico agiscono soprattutto sull'apparato digestivo, stimolando e equilibrando Agni, il fuoco gastrico, responsabile dell'assimilazione dei nutrienti e della purificazione dalle tossine. Inoltre, poiché nell'addome si accumulano emozioni inesprese, traumi e tensioni, le torsioni hanno effetto anche a livello emotivo aiutando a sciogliere questi blocchi e attivando il manipura-chakra, l'importantissimo centro energetico, che si trova proprio sotto l'ombelico.



***Costo €15 o una lezione sull'abbonamento***

***Per iscriversi***

***Mail: [info@yogaincentro.it](mailto:info@yogaincentro.it) Tel: 328-966 0501***