PRANAYAMAMILANO
IL RESPIRO E L'AUTOGUARIGIONE

MILANO RESPIRA

Obiettivi del Centro di formazione e cura

- Sviluppare la propria forza vitale attraverso l'arte terapeutica del Pranayama: pratica di espansione e controllo del respiro, per curare sofferenze nel fisico e rimuovere blocchi mentali spesso causa di malesseri nel corpo stesso.
- Formare futuri insegnanti di Pranayama.

Come?

- Attraverso gli 8 esercizi di respirazione profonda del Pranayama di grande efficacia terapeutica.

Alcuni esempi:

- colonna vertebrale: sciatalgie, artrosi, contratture muscolari.
- problemi respiratori di varia natura: raffreddori, sinusiti, bronchiti, asma
- patologie della gola
- metabolismo: esofagiti da riflusso, gastriti, disturbi intestinali, recupero della funzionalità epatica (colesterolo, trigliceridi), obesità
- problemi di circolazione (atero – arteriosclerosi)
- insonnia, ansia, paura, attacchi di panico, depressione

In quale posizione?

- Seduti su una sedia
- Seduti a terra con o senza cuscino

Chi può fare Pranayama?

- TUTTI

Controindicazioni

- Gli insegnanti valuteranno tempi e modalità diverse di esecuzione degli esercizi ed eventuali controindicazioni

Contatti

- Centro di Formazione e Cura: Viale Lazio, 8 – 20135 Milano
- Telefono 339.1415955
- e-mail: pranayama.milano@gmail.com

Prossimi Eventi

- Consultare il sito **www.pranayama-milano.it**