

**WORKSHOP 7 MAGGIO 2017 ORE 10-12.30**  
**VINYASA YOGA e L'arte di Essere Se Stessi con**

*benedetta spada*

YOGA, LIFESTYLE, LOVE



*benedetta spada*

è il mio nome che ho fin da bambina percepito come un buon augurio dalla vita.

Sono un'insegnante di Vinyasa yoga, autrice di libri e articoli sul tema salute e benessere, blogger ed esperta nella riscoperta dell'equilibrio Corpo-Mente, che insegno da circa vent'anni.

Spesso nella pratica yoga, come nella vita, è facile cadere in automatismi che scrivono un copione non nostro. Ripetiamo abitudini altrui, dell'insegnante o di parenti influenti, e così facendo la pratica diviene sempre più meccanica e limitante. Al fine di imparare a radicarci in meccanismi creativi, risananti. Al fine di poter essere noi stessi e non la copia di un maestro o di altri, ecco che proponiamo un seminario attraverso il quale ogni postura diviene una pagina bianca sulla quale scrivere un nuovo copione, dove interpretare noi stessi, dove risanare le nostre ferite, dove impariamo a farci del bene.

**La pratica è multilivello. Iscrizioni cell. 327 6942706**

**Associazione Culturale SORGENTE di EMOZIONI**  
Via Mazzali angolo 11 Settembre 46029 Suzzara Cell. 327 6942706  
[asorgentediemozioni@yahoo.it](mailto:asorgentediemozioni@yahoo.it) [www.sorgentediemozioni.com](http://www.sorgentediemozioni.com)

