



SENIOR YOGA



KUNDALINI YOGA PER ANZIANI

DA OTTOBRE, OGNI LUNEDÌ E GIOVEDÌ
DALLE 10 ALLE 11:30

Gli anziani soffrono spesso di molteplici condizioni croniche quali pressione alta, artrite, insonnia, diminuzione della flessibilità corporea, maggiore sensibilità al dolore, ansia, depressione, perdita di memoria, paure di vario genere.

Numerosi studi hanno dimostrato che lo yoga offre molteplici benefici sul piano fisico, psicologico e mentale.

La pratica del Kundalini Yoga, in particolare, è in grado di alleviare i sintomi di gran parte di queste condizioni, combinando insieme posture fisiche e rilassamento, meditazione e respirazione, uso del suono e tecniche di concentrazione.

I risultati principali sono:

- Diminuzione della pressione sanguigna
- aumento dell'efficienza respiratoria
- incremento della flessibilità muscolo-scheletrica e aumento dell'ampiezza di movimento
- miglioramento della postura e del portamento
- aumento di forza e resilienza (capacità di far fronte in maniera positiva ad eventi negativi)
- miglioramento del Sistema Immunitario
- diminuzione del dolore
- maggiore coordinazione fra le varie parti del corpo
- maggiore propriocezione (capacità di percepire e riconoscere la posizione del proprio corpo nello spazio senza l'ausilio della vista)
- maggiore costanza e fermezza
- maggiore equilibrio fisico ed interiore
- miglioramento della qualità del sonno
- migliore gestione delle paure, dell'ansia e della depressione
- maggiore coordinamento degli emisferi cerebrali e incremento della memoria

CENTRO YOGA PADMA A.S.D.

328-7616251 | centroyogapadma@gmail.com | Via Biasi, 138 - 08100 Nuoro
www.yogapadma.it | <https://www.facebook.com/centroyoga.padma>