

assistiamo al sorgere del sole

Lo Yoga dei due secondi



Sull'altopiano di Givoletto, esposti al freddo e al vento, assistiamo al magico momento del sorgere del sole. La pratica fosfenica che desidero condividere, permette di trasformare la luce dei raggi solari in energia mentale. Gli incontri saranno di solito al Sabato ... al sorgere del sole!

Nel sito <http://yngki.altervoista.org/yoga-dei-due-secondi.html> sono disponibili alcune indicazioni dello yoga dei due secondi.

“Il fosfenismo è un insieme di tecniche, messe a punto negli anni '50-60 dal medico e ricercatore francese Francis Lefebure, che ha l'obiettivo di amplificare le capacità cerebrali; il metodo è basato sulle reazioni fisiologiche cerebrali scaturite dall'azione della luce, da movimenti ritmici e dondolamenti del corpo.

Chi desidera partecipare è pregato di avvisarmi: formerò un gruppo whatsapp, per dare unicamente indicazioni nel dettaglio del luogo di ritrovo, dell'orario e del giorno.

Cosa portare:

non indossare lenti a contatto / vestirsi a strati (tanti) / cappello e guanti / sediolina da campeggio / scarpe da trekking (l'altopiano si raggiunge percorrendo una piccola salita impervia) / the caldo e altro per colazione

La pratica fosfenica è gratuita per chi frequenta nella settimana i mie corsi

Egidio 338 8375671 www.aikido-yoga.it