

# EVOLUTION YOGA

## I 108

# SALUTI AL SOLE

Sabato 13/04 ore 10.00-12.30



Un evento indimenticabile e imperdibile!

Il fuoco (calore interno) che si crea durante questa pratica aumenta l'energia, purifica, disintossica e ti rende più in contatto con te stesso/a.

Cosa sperimenti quando pratichi 108 saluti al sole:

\* Sei più forte di quanto pensi

Sembra molto - non puoi raggiungere quel numero la prima volta. Indipendentemente dal numero totale, sarai sorpreso dalla tua forza e da quanti round puoi fare.

Datti un po' di credito per quello che hai realizzato, perché sei potente e meriti il riconoscimento!

\* L'energia negativa non ti definisce

L'energia negativa può rimanere intrappolata nel corpo. I Saluti al Sole attivano l'energia bloccata, ti aiutano a muoverti attraverso e permettono di lasciare andare le cose che non ti servono più. Rilasciare energia negativa è un passo importante sulla via della felicità, e questa pratica ti mostrerà che hai il potere di rilasciare tutto ciò che ti trattiene.

\* Hai il potere di cambiare la tua prospettiva

Concentrarsi sulla positività mentre pratichi ha il potere di trasformare la tua intera prospettiva. Una volta raggiunti i 108, potresti notare un aumento della tua fiducia generale!

\* Puoi trovare il radicamento in qualsiasi sfida

108 Salutazioni del Sole è sicuramente una sfida, ma mentre pratichi, troverai un senso di radicamento a terra e imparerai come accedervi in qualsiasi sfida tu affronti.

\* Scoprirai la tua guida interiore

Vedrai sorgere emozioni e sensazioni che non hai mai saputo esistere (o il pensiero se n'era andato da tempo). Puoi imparare cosa ti ispira a fluire o anche come la tua dedizione può coltivare la fiducia.

Tanta tanta energia!

Pronto/a a salire sul tuo tappetino e provare 108 saluti al sole per te?

(Céline Raclot)

Sede: Centro sportivo L'Arco Viale Liguria 31, Burolo  
[info@larcocentrosportivo.it](mailto:info@larcocentrosportivo.it) 0125676302 Cell. 3756172372

