

AVEZZANO: LO YOGA PER AIUTARE LA PSICHE, IL SEMINARIO DI SYNCRONIA

2 Settembre 2013



AVEZZANO - “Percordi di yoga, rilassamento e meditazione: dal corpo all’armonia psicofisica”, è il corso, organizzato dall’associazione onlus Synchronia, che si terrà il sei settembre, alle 19,30, presso il caffè letterario Vieniviaconme, Avezzano (L’Aquila).

L’evento si inserisce all’interno del più ampio progetto quinquennale “Una casa per Psiche: abitare il corpo, abitare la città”, che ha la finalità di creare un sistema di prevenzione e cura dei disturbi psicosomatici mediante una rete che unisca il trattamento medico a quello psicologico.

L’obiettivo principe del progetto è il miglioramento della qualità della vita e della salute, attraverso la creazione di eventi volti a sensibilizzare la popolazione circa l’importanza della totalità di corpo e mente e del prendersi cura sé.

La pratica dello yoga, disciplina orientale, stabilisce un’unione tra mente e corpo, integrando arte, scienza e terapia. Lo yoga si pone come momento di ascolto e di socializzazione; bisogni e tensioni, tanto del corpo quanto della mente, trovano così spazio per esprimersi.

© 2020 Abruzzo Web, Entasi srl - Quotidiano digitale registrato presso il Tribunale dell'Aquila con decreto n° 501 del 2 settembre 2003
Iscrizione al ROC n. 20502 - P.IVA 01812720667

Direttore responsabile Berardo Santilli