

Womb Yoga

Womb Yoga, lo Yoga del Grembo, è il termine per indicare lo yoga che nutre ogni aspetto della nostra vita di donne e ci consente di riconnetterci gioiosamente con la nostra saggezza interiore.

Womb Yoga è un approccio terapeutico sviluppato appositamente per supportare la salute e la guarigione delle donne da Uma Dinsmore-Tuli PhD, terapeuta yoga, scrittrice, formatrice e conduttrice di gruppi, la quale lavora con lo yoga da oltre 30 anni in Inghilterra e nel mondo.

Praticare Womb Yoga significa onorare e abbracciare la saggezza originale del tuo grembo, e l'energia dello spazio dell'utero, come fonte di intuizione, connessione, creatività e nutrimento femminili.

Womb Yoga è una pratica yoga studiata appositamente per il tuo corpo di donna, in modo da integrare le posture (*asana*) con il respiro (*pranayama*), con i *mudra* (gesti con le mani), con i *bandhas* (contrazioni del pavimento pelvico) e con lo *yoga nidra* (rilassamenti profondi e meditazioni), così da dirigere la tua energia e attenzione verso l'utero e il cuore.

Associazione A Passo D'uomo
Via Andrea Costa 4/2, 40134, Bologna
3495678167 - 0519924548

info@apassoduomo.com
www.apassoduomo.com

associazione
**a passo
d'uomo**
percorsi di salute