

# THE FEMININE HOME



Ogni lunedì alle 13 e mercoledì alle 19.30 | lezione di 50'

La ciclicità è ciò che muove e regola la natura, intorno a noi e nei nostri ritmi di esseri viventi. La donna è l'incarnazione di tale ciclicità. Lo vediamo nel suo ciclo mestruale, nella possibilità di dare la vita e la morte, e nella sua capacità rigeneratrice.

Le tante forme di movimento e immobilità che lo yoga ci regala, possono essere uno strumento potente per trovare equilibrio e benessere.

Noi lo faremo proprio nel rispetto e nella cura della natura ciclica di noi donne.

Ogni settimana, infatti, il tipo di pratica cambierà seguendo il ritmo lunare così da onorare la medicina che arriva con ogni quarto lunare.

Con la luna nuova troveremo una pratica ristorativa (restorative yoga), con quella crescente una pratica dolce e dai movimenti lenti (hatha flow yoga), con la luna piena daremo spazio ad una pratica più attiva (vinyasa yoga) e con la luna calante esploreremo una pratica che lavora sui tessuti profondi (yin yoga).

Oltre alla tematica lunare e l'attenzione nell'onorare la ciclicità femminile sul tappetino, ogni mese esploreremo un tema fisico e sottile.

Il lunedì presteremo maggior attenzione agli elementi biomeccanici, mentre il mercoledì a quelli sottili.

## PROGRAMMA

Settembre - *la ricerca*. Ottobre - *il giusto impegno*. Novembre - *l'energia vitale*.

Dicembre - *lo spazio del cuore*. Gennaio - *il potere della volontà*.

Febbraio - *l'energia della consapevolezza*. Marzo - *la suprema libertà*.

Aprile - *il sé autentico*. Maggio - *i cinque sensi*. Giugno - *la pienezza*.

Luglio - *integrazione*.



