

Paola Fontana

Sin da subito mi sono resa conto dei potenziali di questa disciplina; il respiro che cambia, la mente che si libera. La gioia dello yoga.



Profilo

Sin da subito mi sono resa conto dei potenziali di questa disciplina; il respiro che cambia, la mente che si libera.

Pratico da circa 20 anni. Per me lo yoga ha ristabilito radicalmente un equilibrio. Credo che per tutti noi la felicità sia abbastanza irraggiungibile, ma vi garantisco che lo yoga vi può portare nella gioia!

L'energia così circola liberamente.

Diversi anni fa durante lo studio delle discipline orientali stavo approfondendo lo studio dello shiatsu presso l'Accademia Shiatsu Do di Milano. In quel periodo ero molto affaticata, non trovavo nessun compagno di corsi disponibile per qualche scambio di trattamenti, così iniziai a partecipare a un corso di yoga che mi dava un profondo beneficio.

Così incominciai lo studio di yoga integrale e haatha yoga in correlazione con gli stiramenti dei meridiani di agopuntura.

Discipline

- I 5 TIBETANI DELLA GIOIA
- HATHA YOGA

Contatti

Telefono: +39 338 7091939
Facebook: Paola Fontana