

Laura Verga

Ho scelto di insegnare yoga per condividere una splendida opportunità capace di regalarmi ogni giorno, da quando è entrata nella mia vita, gioia, energia, quiete, forza, morbidezza.



Profilo

A disposizione di tutti a partire da qualsiasi livello di condizione fisica lo yoga è, a tutti gli effetti, un potente strumento di crescita utile a migliorare, a partire dal lavoro sul corpo fisico, la conoscenza di se stessi, della propria realtà e di quanto ci circonda: praticare, qualunque sia la scuola che scegliamo di sperimentare, sviluppa consapevolezza e, con essa, equilibrio, cura di sé, fiducia, autenticità, chiarezza di vedute.

È per me una gioia e un onore, da quando ho ottenuto l'abilitazione all'insegnamento in Power Vinyasa Yoga nel febbraio del 2014, offrire alle persone l'opportunità di prendersi cura di sé all'interno di uno spazio e di un tempo condiviso respirando, insieme, e facendo l'esperienza della sensazione di potente vitalità e fiducia che la pratica è in grado di trasmettere.

Per tutte queste ragioni ho scelto, dal novembre 2014, di insegnare anche all'interno della Casa Circondariale del Bassone di Como, in collaborazione con il Ser.t della Asl di Como: penso infatti che mai come in un luogo fisicamente ristretto lo yoga, incredibile volano di libertà, sia in grado di dispiegare i suoi magnifici effetti.

Discipline

- ANUSARA
- POWER VINYASA YOGA