



# Yoga per la vista

1 Incontro in presenza

3 Incontri online

**Lucia Gaudenzi**

*Corso base per il benessere e miglioramento visivo*

*Una giornata insieme per sperimentare le possibilità della visione.*



**Cosa faremo?**

Al mattino esploreremo gli esercizi visivi con le pratiche Yoga e l'efficacia del respiro sulla propria visione.

Scopriremo le possibilità di rilassamento, automassaggio e memoria visiva per ridurre lo stress visivo e migliorare. Organizzeremo un programma personale per proseguire giorno per giorno nelle successive settimane con gli incontri online il processo di miglioramento.

Approfondiremo la conoscenza del sistema visivo, dei nostri occhi ed i difetti visivi.

**VEDIAMO CIÒ CHE VOGLIAMO VEDERE?**

Spunti e riflessioni sulla complessità della visione.

**Date degli incontri:** 27 febbraio ore 18.30 incontro in presenza; 4 marzo ore 18.30 - 19.30 online; 11 marzo ore 18.30- 19.30 online; 18 marzo ore 18.30 - 19.30 online

**Costi e modalità di iscrizione** - Ciclo completo del seminario € 80. Iscrizioni entro il 20 febbraio.

**Lucia Gaudenzi:** Insegnante Yoga con formazione presso la scuola insegnanti di Gabriella Cella ed in medicina psicosomatica presso l' Istituto Rizza. Approfondimenti con altri maestri con Van Lysabeth, Tomatis ed altri in India nelle scuole del M.Shivananda. India presso la scuola del miglioramento visivo a Pondicherry nel Ashram di Sri Aurobindo. Tiene da alcuni decenni corsi di Yoga e Yoga vista.