

6 Incontri di Yoga TC-TSY (“Trauma Center Trauma Sensitive Yoga” Metodo David Emerson) Nuovo in Ticino

Mercoledì 12, 19, 26 settembre, 3, 10, 17 ottobre 2018
19:30-20:30

Serata informativa gratuita: mercoledì 5 settembre, 19:30-21:00

*“Nessun intervento che toglie potere alla persona sopravvissuta a un trauma
potrà mai portare alla guarigione, quanto possa anche sembrare nel suo migliore interesse.”
(Judith Herman MD)*

Gli incontri si rivolgono a tutti coloro che soffrono di sintomi di stress cronico dovuto a eventi e situazioni avverse nell'infanzia, o malattie gravi.
In un piccolo gruppo protetto e sicuro potrai praticare uno yoga dolce per muoverti in libertà nel rispetto dei tuoi limiti e delle tue scelte.

Non si tratta di un gruppo di condivisione.

Adatto a tutte le costituzioni, non occorre alcuna esperienza preliminare.

Una pratica elaborata e testata scientificamente da David Emerson
in collaborazione con il rinomato “Trauma Center” di Boston
sulla base delle più recenti ricerche delle neuro-scienze.

Chf 120

Portare abbigliamento comodo

Sede: Centro Tibetano, Agno

Si prega di annunciarsi: +41 (0)79 5495562



di Verena Sommer
Facilitatrice certificata
di Yoga TC-TSY
+41 (0)79 5495562
info@deayoga.ch
www.deayoga.ch



TRAUMA CENTER
TRAUMA SENSITIVE YOGA
www.traumasensitiveyoga.com
www.traumacenter.org

