



[www.parsifal-yoga.it](http://www.parsifal-yoga.it)

## **Parsifal Yoga Academy**

### ***Il tempo di vivere è adesso***

La pratica dello Yoga Integrale insegnata da Parsifal Yoga Academy si rivolge all'essere umano nella sua interezza, nel suo insieme di corpo, respiro, mente, emozioni e rapporto con l'ambiente che lo circonda e in cui si muove.

Rappresenta uno strumento fondamentale per migliorare il benessere dell'individuo, è infatti capace di generare grandi benefici sulla salute fisica e mentale ed è quindi particolarmente adatto a tutti coloro che sono sottoposti a condizioni di stress lavoro-correlato.

Lo Yoga Integrale ci accompagna in un processo di osservazione e ascolto di noi stessi sempre più raffinato, che conduce infine ad una condizione di integrazione delle nostre parti costituenti e ad una maggiore libertà di espressione. Ci aiuta a "trovare il nostro centro" e a rispondere in modo più calmo, lucido ed efficace alle sfide professionali e della vita.

La sua azione si esplica in modo specifico su diversi piani:

**Fisico**: sblocca le rigidità, rende più forte ed elastica la colonna vertebrale e più flessuoso il corpo, tonifica tutta la muscolatura, rilassa e stimola l'attività degli organi interni, rende più mobili le articolazioni e migliora in generale la postura.

**Emotivo**: sblocca il plesso solare, elimina la condizione di ansia spesso collegata ad una respirazione accorciata e inconsapevole, produce calma e una condizione di maggiore presenza, migliora la qualità del sonno notturno, agisce in senso migliorativo su condizioni di depressione generalizzate.

**Mentale**: riduce la pressione mentale, rende più lucidi e attenti, sviluppa focalizzazione e concentrazione, riduce il dispendio energetico permettendo di perseguire i propri obiettivi con minore sforzo.

## **Convenzione riservata al CRA Banca di Piacenza**

### **Sconto 15%**

- 4 lezioni al mese in presenza: euro 50 (invece di euro 60)
- 4 lezioni al mese in presenza + 4 lezioni al mese online (euro 65, invece di euro 80)
- Lezioni unicamente online, da organizzare in base alle esigenze individuali: euro 15 ciascuna
- In fase di prenotazione occorre comunicare l'appartenenza al CRA ed essere in possesso della tessera socio

Le lezioni in presenza, si svolgono presso:

Ballet Club "Step by Step"

Via San Francesco 4 (vicino a Piazza Cavalli)

Piacenza

### **Lezioni anche in pausa pranzo.**

#### **CONTATTI:**

Francesca Barbieri

Istruttore certificato Parsifal Yoga Academy

Tel.347 9303429

email: [parsifalpiacenza@gmail.com](mailto:parsifalpiacenza@gmail.com)

website: [www.parsifal-yoga.it](http://www.parsifal-yoga.it)

Instagram: francib58

Facebook: Ballet Club "Step by Step"