

Amigoni Martina  
Psicologa Clinica



# MODULO 3

# NEURO-YOGA



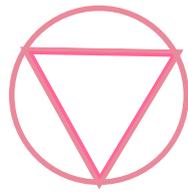


# RACCOMANDAZIONI PER LA PRATICA

- **Ciascuna pratica dura circa 15 minuti.**
- **Se avverti una sensazione di sforzo eccessivo, metti il video in pausa!**
- **Sii consapevole del tuo corpo, accogline i limiti con gentilezza.**
- **Bevi acqua se senti di averne bisogno.**
- **Prendi nota delle tue sensazioni e di come cambiano nel tempo.**
- **Pratica con costanza e...**

**DIVERTITI!!**





# 1. NEURO-YOGA PER L'ANSIA

**Cos'hai sentito prima, durante e dopo la pratica? Prova a esprimerlo con le tue parole.**

**Quale intenzione porterai "giù dal tappetino"?**





## 2. NEURO-YOGA PER LA COLPA

**Cos'hai sentito prima, durante e dopo la pratica? Prova a esprimerlo con le tue parole.**

**Quale intenzione porterai "giù dal tappetino"?**





## 3. NEURO-YOGA PER LA RABBIA

**Cos'hai sentito prima, durante e dopo la pratica? Prova a esprimerlo con le tue parole.**

**Quale intenzione porterai "giù dal tappetino"?**



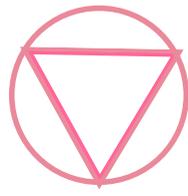


## 4. NEURO-YOGA PER LA TRISTEZZA

**Cos'hai sentito prima, durante e dopo la pratica? Prova a esprimerlo con le tue parole.**

**Quale intenzione porterai "giù dal tappetino"?**



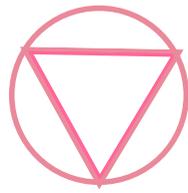


## 5. NEURO-YOGA PER LA GOLA

**Cos'hai sentito prima, durante e dopo la pratica? Prova a esprimerlo con le tue parole.**

**Quale intenzione porterai "giù dal tappetino"?**



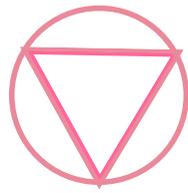


## 6. NEURO-YOGA PER L'INTUIZIONE

**Cos'hai sentito prima, durante e dopo la pratica? Prova a esprimerlo con le tue parole.**

**Quale intenzione porterai "giù dal tappetino"?**





## 7. NEURO-YOGA PER LA GIOIA

**Cos'hai sentito prima, durante e dopo la pratica? Prova a esprimerlo con le tue parole.**

**Quale intenzione porterai "giù dal tappetino"?**

