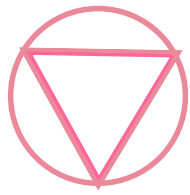


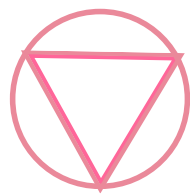
Amigoni Martina
Psicologa Clinica



MODULO 3

NEURO-YOGA



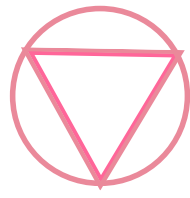


RACCOMANDAZIONI PER LA PRATICA

- **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!!



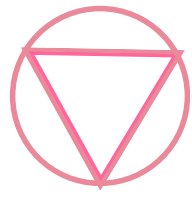


1. NEURO-YOGA PER L'ANSIA

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

Quale intenzione porterai "giù dal tappetino"?



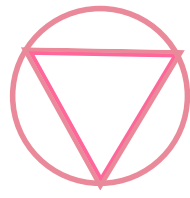


2. NEURO-YOGA PER LA COLPA

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

Quale intenzione porterai "giù dal tappetino"?



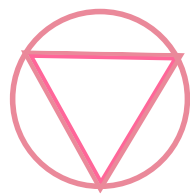


3. NEURO-YOGA PER LA RABBIA

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

Quale intenzione porterai "giù dal tappetino"?



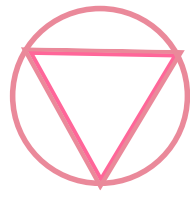


4. NEURO-YOGA PER LA TRISTEZZA

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

Quale intenzione porterai "giù dal tappetino"?



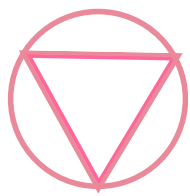


5. NEURO-YOGA PER LA GOLA

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

Quale intenzione porterai "giù dal tappetino"?



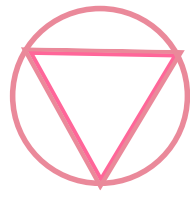


6. NEURO-YOGA PER L'INTUIZIONE

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"?

