



Le [tecniche di Yoga praticate a Creazzo](#) alleviano lo stress perché si concentrano sulla combinazione di [Pranayama, Asana, Nada Yoga,](#)
[Yoga Nidra](#)

Rilasciare **energia negativa** per sostituirla con **energia positiva**.

Dare riposo ai muscoli stanchi non è la priorità, è fondamentale rivitalizzare **corpo, mente** e **a nima** insieme.



Questo e altro si insegna nei corsi **yoga Creazzo**.

Lo Yoga può aiutarvi a raggiungere i vostri obiettivi con una testa più chiara, un corpo rilassato e uno spirito rinnovato.

"La vita è respiro, il respiro è vita" è una delle premesse più importanti dello Yoga. Per questo la respirazione deve essere profonda, ritmica, rilassata, spontanea, naturale...

Attraverso le [tecniche di Yoga che insegniamo a Creazzo](#) si capisce bene come è in questa fase che i pensieri essenziali e messaggi vengono recepiti maggiormente quando il corpo è rilassato e il cervello è ben ossigenato. E' allora che il corpo e la mente lavorano insieme.