



**Rilascia  
tensioni fisiche e  
mentali  
in soli 20 min al giorno  
con lo yoga e  
la meditazione**

**di Cristiana Colombo**

@yogamindful.cris

Accusi anche tu uno o più di questi malesseri?

dolori a  
schiena  
e collo

sbalzi  
d'umore

stanchezza  
mentale  
emotiva

insonnia

ansia

apatia e  
pigrizia

difficoltà a  
lasciare  
andare

fame  
nervosa

disturbi  
menopausa

stanchezza  
fisica

mancanza  
di una  
direzione

poca  
autostima

# Pratiche trasformative che partono dall'ascolto

Alla base di ogni **guarigione** c'è la **capacità di sapersi ascoltare**. Quando siamo tesi, **mente e corpo** tendono ad essere **contratti**, ostacolando così il flusso dell'energia. Da qui nascono tensioni e dolori corporei, proliferazione dei pensieri che consumano le nostre energie.

Attraverso le pratiche di yoga, rilassamento e meditazione guidate, che si basano su un **ascolto consapevole**, si può **comprendere l'essenza** profonda del **malessere** e **sradicarlo completamente**.

Queste pratiche sono da molti anni **riconosciute come estremamente efficaci dalla medicina** nella risoluzione di disturbi più o meno gravi. Diverse mie allieve sono arrivate a me perché gli è stato suggerito da un medico.

Ci tengo a **sfatare alcuni luoghi comuni:**

- Lo yoga **non è una religione**
- Lo yoga **non una ginnastica**
- Lo yoga **non è solo per giovani corpi flessibili**

**Vorrei sottolineare invece che:**

- Lo yoga **è per tutti**
- E' un processo personale di **crescita interiore**, un percorso di auto-realizzazione che **copre ogni aspetto** del nostro essere (**fisico, mentale, energetico, emotivo e spirituale**).
- Ti riporta in una stato di **armonia ed equilibrio** anche praticando **posizioni semplici ma efficaci** in connessione col respiro e , senza necessariamente, mettersi a testa in giù!
- Non è efficace praticarlo senza la guida di un insegnante, prendendo video qui e là perché non si otterrebbero i risultati trasformativi desiderati
- Non ha a che fare con quelle immagini di donne con fisici perfetti in posizioni estremamente difficili.



@yogamindful.cris

E ora trova un posto tranquillo, chiudi gli occhi, fai qualche profondo respiro e **prendi consapevolezza di cosa vorresti migliorare, cambiare, risolvere nella tua vita e poi inizia a scrivere sotto:**

---

---

---

---

---


---

---

---

---

---



Sappi che io, come tante mie allieve, abbiamo risolto molti problemi con la pratica e anche tu lo PUOI fare .

*"Lo yoga è  
99% pratica e  
1% teoria"  
Pattabhi Jois*

Lo yoga è una disciplina millenaria tramandata dai maestri yogi che per primi lo hanno sperimentato su se stessi, come ricerca di equilibrio e benessere.

Questo "antico sapere" che nel 2016 è diventato Patrimonio dell' Unesco è arrivato fino in Occidente riscuotendo molto successo per i numerosi benefici riscontrati e convalidati negli anni dalle ricerche in ambito medico scientifico.

Ecco cosa scrive una delle mie allieve, solo dopo un mese di pratiche:



**Gruppo di Yoga e Meditazione  
con Cristiana**

Serena

**Grazie Serena**



**Cristiana** ti devo proprio ringraziare 🙏

Praticare yoga con te mi ha aiutato tanto e in tanti modi. Fino a 2 anni ero convinta che lo yoga non facesse proprio per me, pensavo "troppo calmo, troppo meditativo" per una come me. E invece mi sbagliavo perché la pratica di questa meravigliosa disciplina è riuscita a sgretolare le mie inquietudini più profonde, mi ha aiutato a non disperdere ma piuttosto a centrare, mi ha insegnato che solo il benessere che nasce dentro si riflette fuori.

Oggi sono innamorata dello yoga 🧘 e non potrei più farne a meno.



@yogamindful.cris

# Si comincia?

Il primo passo è sempre quello più difficile. Richiede un po' di coraggio, perché è un'azione che esce dalla tua zona di confort ma è il primo passo trasformativo di amore per se stessi.

Cliccando su video, sperimenterai una pratica video di yoga in connessione con il respiro, distensiva per corpo e mente.

## audio

Cliccando su audio, sperimentare una breve pratica di rilassamento body scan, ideale per il pomeriggio o la sera, prima di dormire.

Per entrambe le pratiche, spegni il cellulare e trova uno spazio tranquillo dove sei sicura che nessuno ti disturbi.

Buona pratica  
**Cristiana**



**Prenota la tua consulenza gratuita di 15 minuti** in cui andremo a vedere i 3 step su cui ti dovresti focalizzare per ritrovare il tuo benessere

fisso la consulenza