

Cuore, Sistema immunitario e Kundalini Yoga

Workshop di Kundalini Yoga con Cristina Cattaneo

Domenica 25 gennaio 2026. Dalle 10.30 alle 13.30

Il sistema immunitario non è visto solo come un fatto fisico, ma come il risultato dell'equilibrio tra sistema nervoso, respirazione, mente ed energia vitale.

Un sistema nervoso forte crea una forte immunità. Siamo, a volte inconsapevolmente, sottoposti a stress continuo e costante, cosa che indebolisce le nostre difese.

Aumentando la risposta immunitaria del nostro sistema, armonizziamo il sistema nervoso e, quando quest'ultimo è stabile, il corpo reagisce meglio alle sfide della vita.

L'immunità non si costruisce solo evitando la malattia, ma coltivando stabilità, respiro, presenza e apertura del cuore ogni giorno.

Attraverso delle sequenze brevi, o più lunghe ed intense, andremo insieme ad esplorare come poter lavorare quotidianamente per rafforzare il sistema dall'interno, attivando così la risposta alla malattia, sia fisica che mentale.

Il workshop è dedicato a praticanti di ogni livello che desiderano rendere più efficiente la propria macchina bioenergetica attraverso il rafforzamento del sistema immunitario e, di conseguenza, godere di stabilità mentale ed emotiva, oltre che di una salute radiante. È aperto naturalmente anche agli insegnanti di yoga interessati ad esplorare nuovi risvolti e possibilità del Kundalini Kriya ed è riconosciuto come attività di formazione continua da Yoga Alliance.

È possibile partecipare sia in presenza che online. Si può inoltre acquistare la registrazione e ci si può iscrivere direttamente al centro o via mail scrivendo a iscrizioni_info@kriyayogaashram.com e a cristina.yogini@gmail.com.

Il costo è di 40€ per gli iscritti al centro e di 60€, comprensivi dei 20€ per la quota di iscrizione e la tessera CSEN, per chi non lo è.

