



SOMATIC COMPETENCE® YOGA

Somatic Competence® Yoga è un **approccio trauma-informed** alla pratica dello yoga che accompagna i praticanti ad affinare la **conoscenza** e **padronanza** del **proprio corpo** e delle **proprie emozioni**.

PERCORSI INDIVIDUALI | MASTERCLASS | RETREAT

ATTRAVERSO SOMATIC COMPETENCE® YOGA È POSSIBILE...

- ▶ Attivare il proprio corpo e diventare consapevole delle proprie sensazioni ed emozioni
- ▶ Apprendere tecniche efficaci per modificare gli stati di stress e discomfort
- ▶ Praticare yoga in un contesto sicuro, protetto e con un'attenzione personalizzata alle proprie esigenze

