

# Saeeda Hafiz



*Esplorare corpo, mente e oltre*  
con lo Yoga Ristorativo

DOMENICA 6 FEB 2022 ONLINE DALLE 17:00 ALLE 20:00

info e iscrizioni [www.centroyap.it](http://www.centroyap.it) T. 393 9845289



Integral  
Yoga Centre

**Saeeda  
Hafiz**

# *Esplorare corpo, mente e oltre* con lo Yoga Ristorativo

- Tratteremo di trauma intergenerazionale, con cenni di anatomia emozionale.
- Volgeremo a identificare e riequilibrare quelle esperienze di vita che necessitano di una cura “extra”.
- Apprenderemo come riposare davvero in alcune pose ristorative, consentendo un processo di reintegrazione e valorizzazione della vita.
- Mediteremo e anoteremo le nostre risposte sul nostro diario privato.
- Onoreremo quell'intenzione sana e amorevole che potrà affiorare alla consapevolezza verso il prossimo passo da intraprendere.
- Auspichiamo di sviluppare così una comprensione più profonda del potere di una posa ristorativa e del modo in cui interagiamo con essa.

**APERTO A TUTTI. NO PREREQUISITI (tuttavia l'ascolto della registrazione del primo modulo di Saeeda svolto in dicembre potrebbe integrare e arricchire l'esperienza)**

QUOTA DI PARTECIPAZIONE €30,00  
REGISTRAZIONE DEL 1° MODULO €20,00

[www.centroyap.it](http://www.centroyap.it)



Integral  
Yoga Centre

Saeeda  
Hafiz

# Esplorare corpo, mente e oltre

con lo Yoga Ristorativo

Saeeda Hafiz

è insegnante yoga esperta nel campo del benessere, diplomata presso gli Sivananda Yoga Vedanta Centers e il Natural Gourmet Institute, San Francisco. È educatrice di salute olistica presso il San Francisco Unified School District ed è impegnata a condividere in ambito multiculturale la sua trentennale esperienza nel mondo del benessere fisico e mentale.

Autrice del libro *The Healing*. Vive a San Francisco.

Il workshop, condotto in inglese, sarà tradotto in simultanea.

YAP Integral Yoga Centre • Teramo • c.f. 92031600676

[www.centroyap.it](http://www.centroyap.it) +39 393 9845289

Insegnamento dello Yoga • Attività professionale disciplinata ai sensi della Legge 14/01/2013 n. 4 (G.U. n.22 del 26/01/2013)



Integral  
Yoga Centre