

Kriya Hatha Yoga

Il Kriya Hatha Yoga, è una forma di Yoga perfezionata da Giovanni Formisano, che si basa su una serie di esercizi psicofisici che derivano dalla tradizione più pura. E' una forma di Hatha Flow che propone un lavoro molto intenso, comincia con le asana in piedi e finisce con il pranayama e lo yoga nidra. E' una pratica completa che permette di rafforzare e tonificare il corpo donandogli grande flessibilità e scioltezza nel movimento. Gli organi interni vengono sollecitati in modo molto profondo dall'intera sequenza e, grazie al massaggio profondo che ricevono, sono purificati e ritornano a funzionare perfettamente. Il sistema psicofisico, col tempo, riacquista la sua capacità innata di autoguarigione. Il suo scopo ultimo è quello di purificare e riarmonizzare i corpi sottili, affinché il prana possa fluire liberamente e veicolare l'individuo verso uno stato di beatitudine (ananda) e alla realizzazione del Sé.