




**Rendere  
lo Yoga  
una pratica  
costante.**





# RICORDA





# **SEI FORTE** abbastanza per fare yoga





# SEI FLESSIBILE

abbastanza  
per fare yoga



**SE PUOI  
RESPIRARE,  
puoi fare yoga**



# Ti basta soltanto **INIZIARE**





Sai come fare per  
rendere **costante**  
la tua pratica?



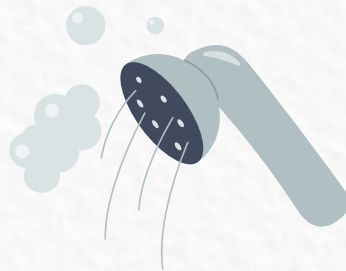
Segui questi 3 semplici consigli

1

# INSERISCI LO YOGA NELLA TUA ROUTINE



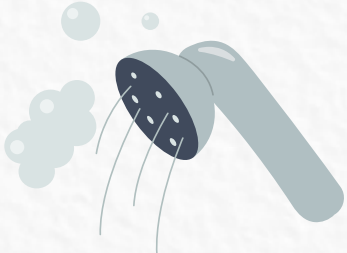



Se la tua Routine della mattina è  
più o meno questa...

- Ti svegli 
- Prendi un caffè 
- Fai la doccia 
- Fai colazione

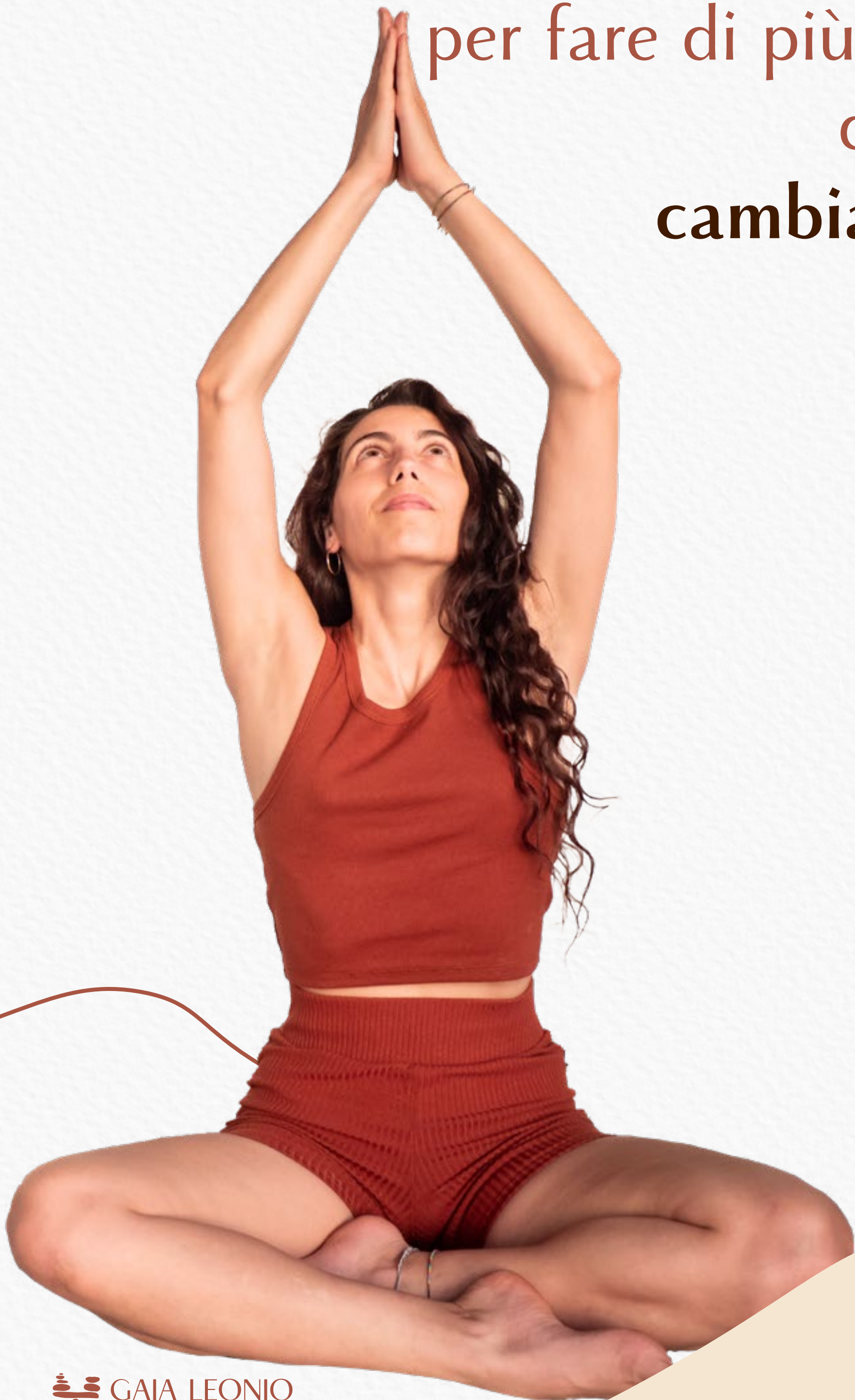


# Inserisci lo yoga prima della colazione

- Ti svegli 
- Prendi un caffè 
- Fai la doccia 
- Fai Yoga 
- Fai colazione



**Collegare le abitudini è un modo  
per fare di più in meno tempo,  
determinando un  
cambiamento positivo  
nella tua vita.**





Esegui le azioni  
nello stesso ordine  
ogni giorno  
e diventeranno  
parte della tua  
routine quotidiana.





2

# INIZIA CON DELLE PRATICHE BREVI

...bastano 15 minuti di yoga al giorno



3

SII COSTANTE!



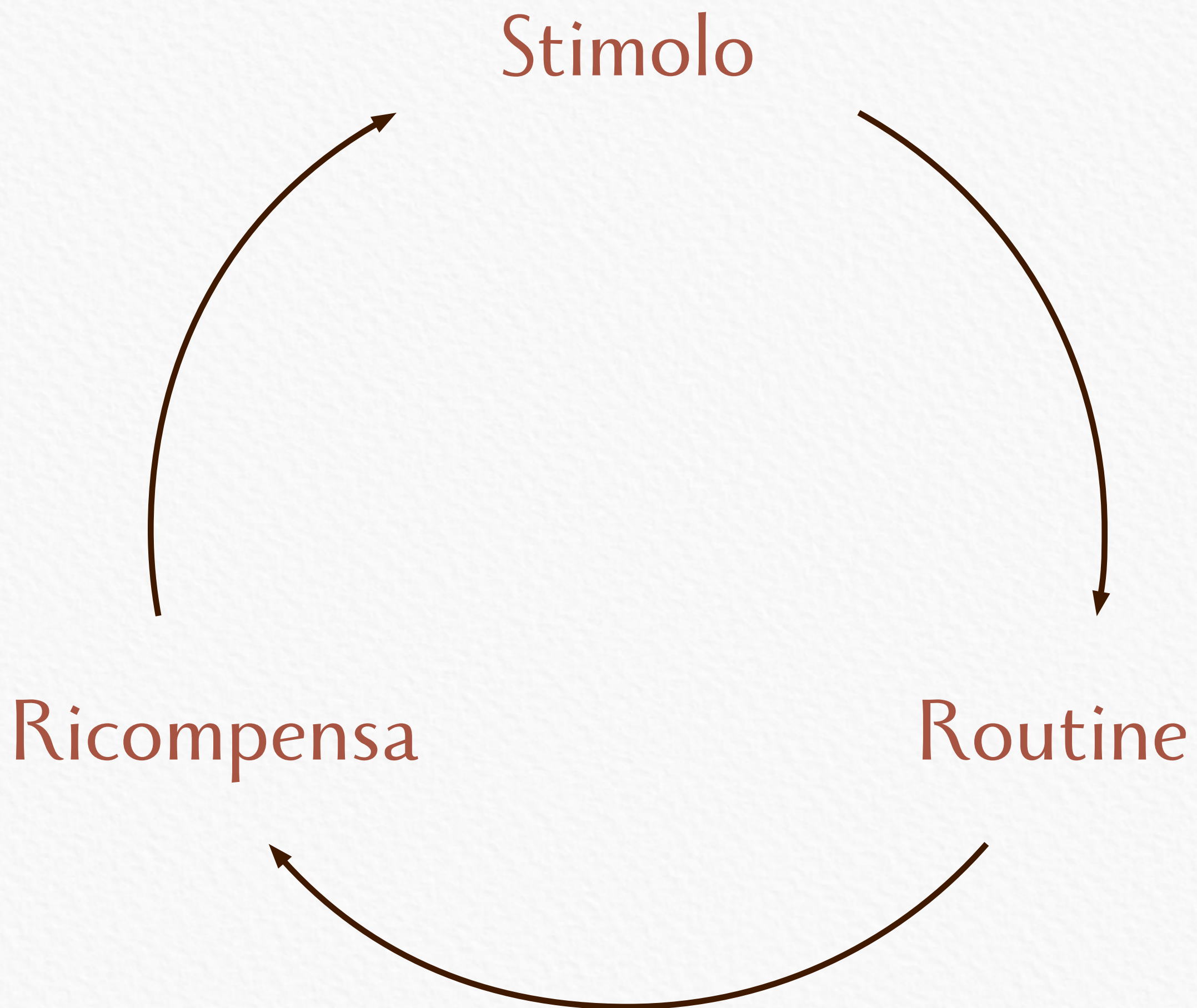


# Sai come funzionano le buone abitudini?

Continua a leggere per scoprirlo



Ogni abitudine è innescata da  
uno stimolo e termina con una  
ricompensa





# STIMOLO:

il meccanismo che fa scattare l'azione al tuo cervello.

## Esempio:

Vedere il tappetino già in posizione mentre fai colazione.

## Consiglio:

Posiziona il tuo tappetino di yoga la sera prima.



# ROUTINE:

azione che si svolge in modo abitudinario.

## **Esempio:**

Fare yoga ogni mattina.

## **Consiglio:**

Scegli una routine semplice, come praticare yoga ogni giorno per 15 minuti.



# RICOMPENSA:

qualcosa che ti da gioia subito dopo aver completato la routine.

## Esempio:

la sensazione di serenità e relax che si prova dopo la lezione.

## Consiglio:

Concediti una ricompensa dopo la pratica, per esempio un pezzetto di cioccolato fondente!





E ADESSO...  
DA DOVE INIZIARE?





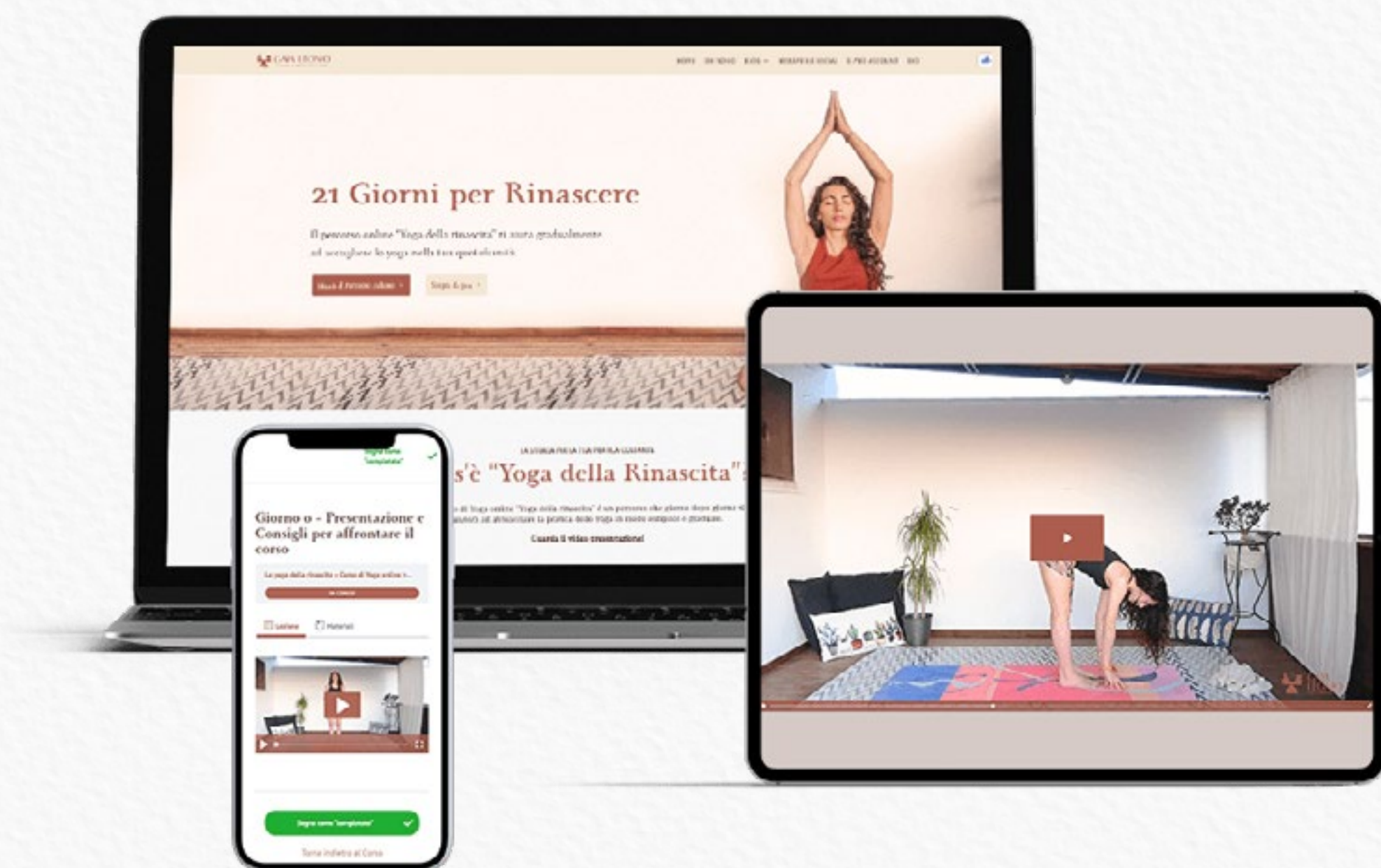
Per un principiante avere una guida è  
l'aspetto che fa la differenza.  
**È importante seguire un percorso  
studiato per inserire gradualmente  
lo yoga nella tua routine .**





# Per questo ho registrato “Yoga della Rinascita”

Un percorso online di 21 giorni in cui si esplorano diversi aspetti della pratica attraverso la **respirazione**, **il movimento** ed **esercizi di concentrazione**.





Se vuoi saperne di più...

**Clicca qui!** 