

CORSI DI YOGA ALLO SPAZIO 99

PRIMA LEZIONE GRATUITA 12 NOVEMBRE!

Yoga posturale

Pratica dolce volta a migliorare la qualità della postura e del benessere psico-fisico generale. Gli esercizi curano in particolare la colonna vertebrale e le articolazioni, permettendo di acquisire maggiore flessibilità, presenza mentale e attenzione al respiro. Particolarmente consigliato per gli over 50.

Aperta a tutti, il martedì 9.30-10.30

Yoga in gravidanza

La pratica di yoga è essenziale per accompagnare la donna in gravidanza, fornisce gli strumenti per entrare in un ascolto profondo e rispettoso del corpo e dell'emotività. Insegna a mantenere attenzione e lucidità nel momento presente, permettendo di acquisire maggiore fiducia nel sentire, grazie all'ascolto del respiro e delle tensioni. Consente di superare e attenuare considerevolmente la paura del dolore e le ansie relative all'esperienza del parto.

Il martedì 11.00-12.15

Yoga e Meditazione

L'hatha yoga favorisce la consapevolezza del corpo e della mente aiutando a rilassare le tensioni e ad allentare lo stress. Le asana (posizioni statiche e dinamiche) vengono svolte in relazione col respiro involontario. La pratica, se svolta con regolarità, ha benefici anche sulla qualità dello stato interiore oltre che del corpo.

Aperta a tutti, il martedì 13.00-14.30

DOVE tutti i corsi si terranno presso lo Spazio99, in Via Curiel 15/2, raggiungibile con bus 14 (fermata Magnani) o 20 (fermata Celebrazioni) dal centro. Nella fascia della mattina è facile trovare parcheggio a pagamento (corona semicentrale).

QUANDO Il martedì mattina. Il calendario prevede dodici incontri, + la lezione di prova:

19/11, 26/11, 3/12, 10/12, 17/12, 14/01, 21/01, 28/01, 4/02, 11/02, 18/02, 25/02, 03/03

La lezione del 19 novembre è GRATUITA!

QUANTO: Tutti i corsi costano 130 € a trimestre (12 incontri) + 10 € (tessera associativa con assicurazione). Sarà possibile decidere di prolungare l'iscrizione al secondo trimestre alle stesse condizioni. Chi si iscrive al primo trimestre non è poi vincolato a proseguire.

INFO: Per ulteriori informazioni e iscrizioni chiamare 339/7746956 il lun, mar e ven dalle 10 alle 12.

Il 16 novembre alle ore 18 si terrà una conferenza di presentazione dei corsi presso lo Spazio99, con un piccolo rinfresco.