

YOGA 2024/2025

SALUTE E ARMONIA

“La millenaria pratica dello Yoga si serve di una serie di tecniche che vanno dall'esecuzione di posture fisiche (asana) ad una corretta respirazione (pranayama). Attraverso gli asana la spina dorsale, così come i muscoli e le articolazioni, sono mantenuti in uno stato di salute, flessibilità e agilità, portando notevoli benefici in particolare alla salute della schiena.

Il Pranayama ha effetto diretto sul sistema nervoso e quindi sulle emozioni. La stabilità emotiva che si acquisisce libera le energie creative in maniera costruttiva, portando più autoconsapevolezza e autocontrollo. Il lavoro, quindi, sarà orientato con dolcezza e senza forzature verso la relazione che ognuno può avere con il proprio aspetto fisico e interiore. La pratica di alcune tecniche di rilassamento e meditative completeranno la didattica”

ISTRUTTORE: IVANO OBELLERI

ORARIO CORSI

Diurni: Mercoledì e Venerdì 9:30-10:30
Venerdì 13:00-14:00

Yoga argento Mercoledì e Venerdì 10:30-11:30

Serali: Lunedì 19:00-20:00 / 20:00-21:00
Venerdì 18:00-19:00 / 19:00-20:00

NOVITA': Yoga argento Martedì 16:00-17:00

I corsi si svolgono c/o la Sede Polisportiva al Palazzetto dello Sport, Parco Ghezzi

INIZIO CORSI LUNEDI' 9 SETTEMBRE

☎ 338 9042006 - Ivano

✉ novateginnastica@gmail.com

