

ASSOCIAZIONE SPAZIO YOGA BENESSERE

organizza con il patrocinio

Comune di Villa d'Almè



Corsi di Yoga

ottobre 2022 – maggio 2023



MARTEDI' 18.00 - 19.30

GIOVEDI' 20.00 - 21.30

inizio lezioni martedì 4 e giovedì 6 ottobre

Sala Polifunzionale – Scuola Secondaria 1° grado
Via Monte Bastia - VILLA D'ALME'

Lo YOGA, ad ogni età, ci dona nuova CONSAPEVOLEZZA del nostro corpo, delle nostre emozioni e dei nostri pensieri. Pratteremo la respirazione consapevole, movimenti fluidi e armonici, momenti di rilassamento profondo per sciogliere dolori e tensioni muscolari, ricontattare le energie di autoguarigione del nostro corpo e rafforzare il nostro sistema immunitario.

La padronanza del respiro ci permetterà di gestire ansia, stress e paura, riequilibrando le nostre emozioni e portando chiarezza nella nostra mente, per ritrovare calma interiore, benessere e GIOIA di VIVERE.

Insegnante Marina Geneletti,

diplomata con la Federazione Italiana Insegnanti Yoga, integra la pratica con lavori sulle catene muscolari, per sbloccare le articolazioni e sciogliere i muscoli in profondità, e con tecniche di riequilibrio energetico-emozionale, per migliorare la postura e la nostra autostima.

INFORMAZIONI e ISCRIZIONI

cell 328 4059870 - Biblioteca Comunale

Associazione Sportiva Dilettantistica Spazio Yoga Benessere
Via Dante 7 - 24046 Orio Sotto (BG) - CF e P.IVA 03853250169