

YOGA

INIZIO LUNEDÌ 14 SETTEMBRE
IL CORSO È UNICO CON IL SEGUENTE ORARIO

lunedì	ore 18-18.30	<i>gym music</i>
	ore 18.30-19.30	<i>yoga posturale</i>
mercoledì	ore 18-19.30	<u><i>yoga</i></u>
venerdì	ore 18-18.30	<i>gym music</i>
	ore 18.30-19.30	<i>yoga posturale</i>

Le attività sono aperte a tutti ed adatte a tutte le età, con l'obiettivo principale di mirare alla stabilità ed al completo **benessere psicofisico** e posturale dell'individuo, attraverso una *reintegrazione* personale di **corpo-mente-respiro.**

La pratica di yoga favorisce la ricerca di calma, concentrazione, consapevolezza e chiarezza verso un comportamento più stabile.

Rappresentano obiettivi primari anche il potenziamento organico e muscolare, il miglioramento della mobilità articolare, nonché l'azione riequilibrante e compensativa di eventuali asimmetrie.

Verrà particolarmente curata la progressività delle proposte di pratica (*âsana, prânâyâma, meditazione*), non disgiunta dalla continua ricerca dell'adattamento alle esigenze, ai bisogni ed alle potenzialità di ciascuno, secondo lo stile di insegnamento detto VINIYOGA.

N.B. Il lunedì e venerdì la pratica di yoga è preceduta da una sessione (facoltativa) di 30' di gym music, attività ludico-motoria proposta al fine di stimolare le grandi funzioni organiche.

Per info e pratiche individuali:

mimmo.curci@gmail.com

tel. 331 5605094

Palestra della Parrocchia San Gregorio Barbarigo Via delle montagne rocciose, 14