

# YOGA

---

**INIZIO MERCOLEDÌ 14 SETTEMBRE**  
IL CORSO È UNICO CON IL SEGUENTE ORARIO

lunedì	ore 18-18.30	<b>gym music</b>
	ore 18.30-19.30	<b>yoga posturale</b>
mercoledì	ore 18-19.30	<b><u>yoga</u></b>
venerdì	ore 18-19.30	<b><u>yoga ON LINE</u></b> (Zoom)

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 la metodologia di insegnamento detta **VINIYOGA**.

**N.B.** Il lunedì 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](mailto:mimmo.curci@gmail.com)**

**tel. 331 5605094**

**[Palestra della Parrocchia San Gregorio Barbarigo Via delle montagne rocciose, 14](#)**