

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.

# YOGA

 Palestra della  
Parrocchia  
San Gregorio  
Barbarigo

Via delle montagne  
rocciose, 14

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.

**INIZIO  
LUNEDI 18  
SETTEMBRE**

**LUNEDÌ**

ore 18-18.30 gym music

ore 18.30-19.30 yoga posturale

**MERCOLEDÌ**

ore 18-19.30 yoga

**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)

 331 5605094