Hatha Yoga

Docente: Maria Consolo

ASANA (posture statiche e dinamiche) volte a migliorare la funzionalità e il benessere del corpo.

PRANAYAMA (controllo del respiro) volte a utilizzare il respiro per aumentare la nostra energia e promuovere la calma mentale.

TECNICHE DEL METODO FELDENKRAIS per muoversi con il minimo sforzo e la massima efficacia.

La docente concorderà con gli iscritti un programma dettagliato del corso, adeguandolo al livello di preparazione dei componenti il gruppo.

Consigliato abbigliamento comodo, tappetino, piccolo plaid e calzettoni antiscivolo.

Corso a numero chiuso: massimo 25 partecipanti

Corso con supplemento: € 60,00

Calendario:	Frequenza:	Durata:	Sede:
Martedì dalle ore 14.30 alle ore 15.30	Settimanale	22 lezioni dal 3 novembre 2026 al 27 aprile 2027	**Palestra Scuole Medie** Via Donizetti Carate Brianza