



## Yoga consapevole

**Docente: Dott.ssa Milena Ungari**

### **Calendario:**

Martedì  
dalle ore 9.45  
alle ore 10.45

---

### **Frequenza:**

Settimanale

---

### **Durata:**

22 lezioni  
dal 7 novembre 2023  
al 23 aprile 2024

---

### **Sede:**

Villa Cusani-  
Confalonieri

---

Le lezioni del corso di Yoga Consapevole consistono in una progressione di esercizi mirati a sciogliere contratture e ridare scioltezza e flessibilità a muscoli e articolazioni e dunque all'intero corpo.

Le asana che si apprenderanno durante il corso mirano a risvegliare con gradualità e dolcezza il corpo e abituarlo alla mobilità, all'equilibrio e alla centratura.

Il corso non solo ridona elasticità ma aiuta a liberarsi da irrigidimenti e indolenzimenti, a prevenire dolori e a portare benefici a chi già ne soffre.

Proprio per l'estrema dolcezza che le caratterizza, le lezioni sono adatte a tutte le età, durano 60 minuti e comprendono esercizi di hatha yoga, tecniche di rilassamento e meditazione, visualizzazioni guidate.

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

**Quota: € 60,00**