



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