



## 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.**

**Quota:** € 60,00

**Calendario:**

Martedì  
dalle ore 14.30  
alle ore 15.30

**Frequenza:**

Settimanale

**Durata:**

22 lezioni  
dal 4 novembre 2025  
al 28 aprile 2026

**Sede:**

**Palestra  
Scuole Medie**  
Via Donizetti  
Carate Brianza