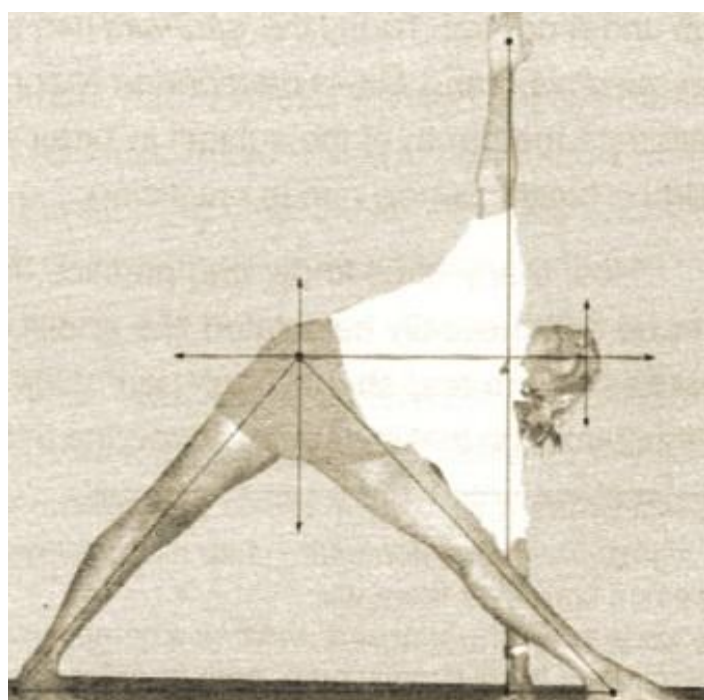




AL CENTRO SPORTIVO L'ARCO Arte&Corpo

L'INCONTRO DI YOGA CHE TI AIUTA A

- ° RINFORZARE E ALLUNGARE LA MUSCOLATURA
- ° MIGLIORARE LA POSTURA
- ° RAGGIUNGERE LA CALMA E LA PACE DELLA MENTE



B.K.S. Iyengar ha rinnovato ed interpretato lo yoga, sviluppando un metodo che dà particolare enfasi alla precisione nelle posizioni (asana), alla respirazione (pranayama) e al loro effetto sul corpo e sulla mente.

L'esecuzione delle posizioni comporta un allineamento ed estensione della spina dorsale e del corpo. Attivando ogni parte del corpo, la pratica yoga permette di raggiungere una sensazione di leggerezza, libertà e gioia profonda, migliora la salute e, aumentando la consapevolezza, la vita quotidiana è affrontata con più energia ed efficienza. L'uso dei supporti che si adattano al corpo aiutano a raggiungere gli obiettivi preposti.

L'ASD ATS ospita insegnanti qualificati e formati presso l'Istituto Iyengar di Pune (India). Il corso è praticabile a diversi livelli e da chiunque. E' necessaria l'iscrizione.

UN INCONTRO AL MESE DI 2 ORE IL SABATO Ore 9.30-11.30

Le date: 14/03, 18/04, 16/05 , 6/06, 11/07

Per informazioni ed iscrizioni:

Paolo tel. 338-6658053 011-9681179 email paolo.rava@alum.mit.edu

Mari A.S.D Ats Centro Sportivo L'Arco

Viale Liguria 31 Burolo 0125676302