

## CORSI NEL CASSETTO

### *primavera 2023*

Fondazione per Leggere in collaborazione con il Comune di Cuggiono organizza il corso:

### **HATHA YOGA**

#### Presentazione e obiettivi

Una disciplina per tutti coloro che intendono entrare in contatto con il proprio corpo ed il proprio stato emotivo. Si imparerà, attraverso semplici asana, a conoscere il proprio corpo, a sciogliere le tensioni muscolari, ad acquisire una migliore postura, a rilassare il corpo e placare la mente.

#### Programma

Verrà praticato Hatha Yoga, branca classica dello yoga. Si eseguiranno delle pratiche di Pranayama (respirazione) che porteranno a una maggior consapevolezza nella esecuzione delle asana. Ogni lezione si conclude con un rilassamento finale, fondamentale per ristabilire equilibrio nel corpo dopo l'esercizio fisico.

**Frequenza: n. 10 incontri di un'ora ciascuno con cadenza settimanale**

**Giorno ed orario: martedì, dalle ore 19 alle 20**

**Inizio corso: 14 MARZO**

**Sede del corso: Palestrina di Via Bixio n. 2**

**Costo: € 150,00**

**Iscrizioni: ENTRO IL 7 MARZO**

**Codice corso: 0079-2023**

#### **Docente**

**Dario Di Sansimone.** Pratica yoga da più di 20 anni e insegna da oltre 15 anni. Già docente presso il Comune di Cuggiono, Comune di Milano e Centri olistici.

#### **PER ISCRIZIONI ED ULTERIORI INFORMAZIONI:**

**[www.corsinelcassetto.net](http://www.corsinelcassetto.net)**

e-mail: [corsi@fondazioneperleggere.it](mailto:corsi@fondazioneperleggere.it) tel. 0294608086 (da lunedì a venerdì dalle 9 alle 12 e dalle 14 alle 17)

Il Sindaco  
Giovanni Cucchetti

L'Assessore alla Cultura  
Claudia Togliardi