

CORSI NEL CASSETTO

autunno 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 19.30 alle 20.30**

Inizio corso: **10 OTTOBRE**

Sede del corso: Palestrina di Via Bixio n. 2

Costo: € 150,00

Iscrizioni: **ENTRO IL 7 OTTOBRE**

Codice corso: 0184-2023

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

e-mail: corsi@fondazioneperleggere.it tel. 0294964796 (da lunedì a venerdì dalle 9 alle 12 e dalle 14 alle 17)

Il Sindaco
Giovanni Cucchetti

L'Assessore alla Cultura
Claudia Togliardi