

ESPRESSIONE CORPOREA / BENESSERE

YOGA

DESCRIZIONE: Viviamo attraverso il corpo, sia che ne siamo consapevoli, sia che non lo siamo. Lo yoga è una pratica di risveglio della consapevolezza di essere corpo, in relazione con se stessi, con gli altri e con il mondo esterno.

Attraverso posizioni del corpo stabili e comode (asana) ed esercizi di controllo del respiro (pranayama) praticheremo l'osservazione della percezione, la concentrazione sul respiro e l'attenzione della mente, per risvegliare il movimento e il respiro consapevoli e per riscoprire un modo semplice di essere presenti.

Gli esercizi proposti sono adatti a tutti; impareremo ad eseguirli correttamente per poterli praticare anche a casa.

Occorre portare un tappetino e una coperta e indossare abiti comodi

DESTINATARI:

Adulti

GIORNI E ORARIO:

mercoledì, ore 19 - 20

DATA DI INIZIO:

1 ottobre 2014

COSTI:

Quota annuale euro 160,00

Quota trimestrale euro 60,00

tessera associativa euro 11,00

GESTORE:

A.S.D.C. Guido Rossa

Docente: Patrizia Ottone (pratica lo yoga dal 1996 ed è istruttrice di yoga diplomata presso l'ISYCO di Torino)

CONTATTI PER ISCRIZIONI ED INFORMAZIONI:

guido.rossa@gmail.com

011 6825334

segreteria: Via Artom, 30/a

dal lunedì al venerdì dalle 17.00 alle 19.30

Casa nel Parco
Via Panetti 1, 10127 - Torino

www.casanelparco.it

p.monasterolo@fondazionemirafiori.it
(+39) 011 6825390