

L'Associazione GENITORI Flaibano  
ORGANIZZA

# CORSO DI YOGA PER ADULTI



**SERATA di PROVA**  
**Lunedì 07/10/2019**  
**ore 19.00**  
**In centro SOCIALE a Flaibano**  
**(da prenotarsi)**

LO YOGA CHE PROPONE LAURA, L'INSEGNATE, È LO YOGA CLASSICO DI PATANJALI E, NEL SUO ASPETTO PRATICO, DELL'HATHA YOGA PRADIPIKA. IL TERMINE YOGA NELLE TRADIZIONI RELIGIOSE ORIENTALI INDICAVA UN INSIEME DI TECNICHE E DI PRATICHE FISICHE, MENTALI E SPIRITUALI PREPOSTE AD ARMONIZZARE IL CORPO, LA MENTE E L'ANIMA DI UN INDIVIDUO.

LA POSIZIONE NATURALE DELL'ESSERE UMANO È L'ESPRESSIONE DEL SUO STATO MENTALE. ATTRAVERSO LE ASANA (POSIZIONI DELLO YOGA) POSSIAMO CORREGGERE UNA POSTURA ERRATA, REGOLARE I PROCESSI FISIologici RENDERE ELASTICI CORPO E MENTE E MANTENERE QUINDI, O RAGGIUNGERE, IL NOSTRO BENESSERE PSICOFISICO.

"CIO' CHE DOBBIAMO IMPARARE A FARE LO IMPIARIAMO FACENDO -ARISTOTELE-"

Da ottobre ....Tutti i LUNEDI' (h19-20 e h20.15-21.15)

Tutti i MERCOLEDI' (h19-20)

*(possibilità di partecipare il lunedì o il mercoledì o entrambi)*

presso CENTRO SOCIALE di FLAIBANO

Il corso si terrà con un minimo di 5 partecipanti fino ad un massimo di 12 partecipanti

Costo da definire (in funzione dei partecipanti, fino esaurimento posti disponibili)

+ € 15 quale quota associativa all'Associazione Genitori Flaibano (comprensiva di assicurazione)

Occorrente : abbigliamento comodo e un tappetino