

---

## Unitre organizza a partire da ottobre 2024

### Corso Base di Yoga

Il corso è rivolto a tutte quelle persone che sentono l'**esigenza di avvicinarsi** ad una disciplina che permette la riscoperta della propria parte più sottile e spesso dimenticata; conosciamo noi stessi, mente corpo e anima.

Si può iniziare a praticare ad ogni età, l'importante è seguire le indicazioni relative ai limiti fisici e le controindicazioni date per ogni posizione e pratica.

Per ogni dubbio relativo alla pratica è consigliato consultare un medico prima di iniziare. Praticate sempre nel rispetto e nei limiti del vostro corpo.

### Obiettivi del Corso

- Impostare le basi per una pratica corretta, fornendo gli strumenti per potersi avvicinare allo yoga in modo sicuro anche da casa propria
- Insegnare a praticare correttamente le asana di base secondo i principi yogici (stabilità e comodità nelle esecuzioni)
- Sviluppare la consapevolezza del respiro
- Apprendere semplici tecniche di rilassamento, applicabili anche nella vita quotidiana, al di fuori della pratica

### I benefici dello yoga a breve termine

- aumenta la concentrazione;
- riduce lo **stress**;
- diminuisce la rigidità del corpo;
- aumenta la flessibilità;
- migliorano le funzioni del cervello come la memoria e la capacità di apprendimento;
- il corpo si rilassa;
- il cuore batte più leggero.

---

### Sede corsi: Palestra Scuola Infanzia

V.lo Papa Luciani, 24 – SARANO di S. LUCIA

**Giorni:** MARTEDI' e GIOVEDI'

**Orario:** dalle ore 16,30 alle ore 17,30  
dalle ore 20,30 alle ore 21,30

*Previste due lezioni di prova senza impegno*

<p>PER INFORMAZIONI RIVOLGERSI SEGRETERIA: LUNEDI' orario 15/17 - MERCOLEDI' – VENERDI orario 9-11 Centro Sociale – Via Foresto Est, 1 – SANTA LUCIA DI PIAVE Telefono 3278180769</p>
---