



corso yoga

Yoga è un'antica disciplina nata in Oriente utilizzata fino ad oggi per i suoi effetti benefici a livello psico-fisico. Numerose sono le ricerche nella letteratura scientifica internazionale che mostrano lo yoga come uno strumento importante per prevenire alcune malattie o da utilizzare come strumento complementare nella cura delle patologie. E' consigliato alle persone di qualsiasi età.

L'Hatha Yoga prevede l'esecuzione di movimenti dinamici (ginnastica) per preparare il corpo allo studio delle Asana (posture) e lo studio del Pranayama (tecniche di respirazione).

Alcuni effetti generalmente riscontrati con la pratica regolare sono:

- Aumento della forza e della flessibilità dei muscoli e della mobilità articolare.
- Miglioramento delle condizioni generali di muscoli e ossa.
- Miglioramento della postura.
- Miglioramento della digestione, della circolazione sanguigna.
- Supporta le funzioni immunitarie endocrine.
- Previene e dà sollievo a malattie croniche come dolori cronici, ansia, disordini del sonno
- Maggiore concentrazione
- Autostima
- Aiuto nel fronteggiare le dipendenze
- Più energia ed entusiasmo

L'Hatha Yoga prevede l'esecuzione di movimenti dinamici (ginnastica) per preparare il corpo allo studio delle Asana (posture) e lo studio del Pranayama (tecniche di respirazione).

Il corso al mattino si svolge Il Martedì ed il Giovedì dalle ore 11.30 alle ore 12.30

*Il corso con lezione bisettimanale prevede un costo trimestrale di **150,00** euro*

(le iscrizioni sono sempre aperte presso lo sportello dell'Ens con l'acconto 50 euro e saldo entro fine febbraio 2010)

Ogni lezione ha la durata di 1 ora.

E' indispensabile la presentazione del certificato medico.

Per la pratica è necessario abbigliamento comodo (tuta), un tappetino e un cuscinetto.

E' importante non mangiare tanto prima della lezione

Rosella Magni è istruttore Yoga con diploma riconosciuto da UsAcli (Coni), personal trainer presso FormAction/UsAcli (CONI) e ha maturato un'importante esperienza con allieva nonudente a partire dal 2005. Laureata In Lettere e Filosofia con corso di Laurea in Musicologia, è giornalista pubblicista.