

YOGA

corso di pratica lenta e consapevole

*l'approccio **sensibile**, integra il **corpo e la mente**, orientato a rinforzare la propria **stabilità interiore***



Lezione di prova

Mercoledì 13 Ottobre 2021

in **pausa pranzo** oppure **alle 18,30**

(partecipazione su prenotazione)

YOGA

*Lo Yoga è un'antica disciplina che si adatta perfettamente ai tempi moderni, e che insegna a **prendersi cura di sé** per migliorare il proprio stato di benessere psicofisico.*

*Durante gli incontri i partecipanti vengono guidati attraverso i movimenti e le posizioni di Yoga, abbinati alla respirazione ed eseguiti in modo **consapevole**, a riportare la mente verso il "**momento presente**". Inoltre le tecniche di Yoga usate, semplici ma efficaci, sono applicabili nelle varie situazioni della vita.*

*Una pratica regolare della disciplina, che integra **il corpo e la mente**, apporta benefici a livello fisico, mentale ed emotivo, alleviando le rigidità muscolari ed articolari, attenuando le tensioni psichiche, e portando il praticante a sperimentare una maggior **calma e stabilità interiore**.*

Daniela Kutinova

*insegnante di Yoga con esperienza pluriennale
www.danielakutinova.com*

Data: **dal 20 Ottobre al 01 Dicembre 2021**
ogni mercoledì
in **pausa pranzo** (durata 40 min)
oppure alle **ore 18,30** (durata 60 min)
partecipazione su prenotazione

Dove: presso **SefiHub**
via Enrico Fermi 3/5
Burago di Molgora (MB)
www.sefihub.it

Info e contatti:

cell: 393 2257013 (Daniela)
email: info@danielakutinova.com

Il corso verrà svolto nel rispetto delle normative anti covid vigenti