



## **CORSO DI HATHA YOGA**

Le lezioni saranno guidate da Giorgia,  
insegnante diplomata presso la Federazione Italiana Yoga

Lo Yoga è una disciplina con una tradizione millenaria.

Lo Yoga parte dal corpo, attraverso l'esecuzione di posizioni (*asana*) guidate dal ritmo del respiro e l'attenzione è rivolta all'ascolto delle sensazioni corporee che derivano dalla pratica.

Lo Yoga ci permette di intraprendere un percorso alla scoperta delle nostre potenzialità, imparando a riconoscere e ad accogliere i nostri limiti e aiutandoci a vivere con serenità e consapevolezza.

Lo Yoga è scoperta di noi stessi.

**MERCOLEDI' DALLE 17,00 ALLE 18,00 IN PALESTRA**