

YOGA

Breathwalk

Docente: Egidio MINICHINI

Lo Yoga (dalla radice sanscrita *Yuj*, “aggiungere, unire”) è un antichissimo e complesso sistema di conoscenze, frutto prezioso della plurimillenaria cultura indiana. Servendosi di una vasta scelta di tecniche, lo Yoga promuove e rende possibile l’integrazione dei vari piani dell’esistenza umana

Corpo – Respiro – Energia – Mente

Con la pratica regolare e costante sentiamo affiorare in noi benessere, calma e lucidità mentale. Si sviluppa un atteggiamento di maggiore responsabilità e centratura, per affrontare al meglio le prove e le sfide della vita quotidiana.

Verrà svolto all’aperto con il metodo (Breathwalk) camminando, sarà necessario un abbigliamento comodo.

Prima dell’inizio corso verrà comunicato agli iscritti il luogo del primo incontro.

Il lunedì ore 10.00-11.00 nei giorni:

11/09/2023	18/09/2023	25/09/2023	02/10/2023
09/10/2023	16/10/2023	23/10/2023	30/10/2023
06/11/2023	13/11/2023	20/11/2023	27/11/2023