



9 GENNAIO 2010 ore 16.00 - 17.30

SCOPRIRE LO YOGA

Mal di schiena? Rigidità osteoarticolare?
Debolezza muscolare? Stress e stanchezza fisica?

PROGRAMMA

L'incontro servirà ad illustrarvi tutte le posizioni tratte dal metodo Bikram ed a spiegarvi come applicarle.

La sequenza è finalizzata al raggiungimento della massima salute individuale per mezzo del riequilibrio e del rafforzamento di tutti i sistemi del corpo in modo da prevenire malattie, traumi e gli effetti dell'invecchiamento.



PER CHI

Lo Yoga è indicato per tutti senza alcuna limitazione d'età o caratteristiche fisiche. Va bene per chi desidera migliorare la propria salute e condizioni fisiche ed è consigliato anche a chi già pratica altre attività per massimizzarne i risultati (palestra, danza, sport in generale)

COME

- non venire a stomaco pieno, non mangiare niente almeno nelle due ore precedenti
- calze antiscivolo, abbigliamento comodo, meglio se aderente, FELPA
- asciugamano da stendere sul tappetino (tappetino già a scuola)
- acqua



SALA: Via Monte Cengio 2/1 A

COSTO EURO 10

PRENOTAZIONE: 333 5663612 yasmin@anuby.it www.yasmin.anuby.it