



## **CORSO DI YOGA INTEGRALE**

***Dove*** Fondazione Antonietti e Crespi - Centro diurno anziani

***Quando*** Ogni Lunedì dal 04 Gennaio al 31 Maggio

***Organizzazione del corso*** Lezioni da 1,5 ore h. 21:00

***Costo*** € 25,00/mese

***Docente:*** Antonio Cuti  
***Per iscrizioni*** Presso ufficio anagrafe del Comune

***Programma***

Un'antica disciplina orientale, basata sul corpo per promuovere l'aumento della vitalità e dell'equilibrio psicofisico dell'individuo, attraverso l'apprendimento graduale delle posizioni e di esercizi di respirazione studiati per normalizzare le funzioni dell'intero organismo.

Corso Base prevede l'insegnamento di:

- Asana (posture di yoga)
- Panayama (tecniche di respirazione)
- Tecniche di rilassamento