Corso YOGA ASHTANGA per adulti - Busca

Sede
Busca

Ore
12
(Lezione: 12 , FAD: 0, stage: 0, esame: 0)

Destinatari
Disoccupati/Inoccupati/Occupati

Pagamento
A pagamento

Orario inizio previsto
Gennaio 2027 - Lunedì dalle 18,30-19,30

Obbiettivo professionale

Grazie alle tecniche di respirazione che sono alla base dell'esecuzione dell'Ashtanga, anche la mente trae notevoli benefici. A diminuire è prima di tutto lo stress ma anche chi si trova gestire problemi come ansia, depressione, iperattività nervosa o simili può trovare giovamento da questa tipologia di yoga, in grado di infondere una sensazione di calma e pace interiore.

Argomenti

Il percorso si struttura in lezioni graduali, che puntano sulla naturalezza e consapevolezza del movimento, inteso come mezzo espressivo e di esplorazione. Nulla viene mai forzato, ma ogni allievo viene seguito passo passo. Questo modus operandi favorisce un approccio piacevole e permette al corpo e alla mente di rilassarsi.

Annotazioni

Per informazioni
Istituto Musicale Vivaldi - Piazza della Rossa, 1 Busca
Telefono 0171/946528
dalle 14,30 alle 18,30 dal lunedì al venerdì
sabrina.vigna@afpdronero.it

Contatti

Sede - Centro serviziVia G.B. Conte, 19 Dronero
0171/909189
centro.servizi@afpdronero.it
segreteria.servizi@afpdronero.it