

**Titolo del corso:**

Introduzione allo yoga – Yoga per adulti

**Obiettivi generali:**

Imparare a percepire il proprio corpo.

Prendere coscienza del proprio respiro attraverso il movimento.

**Obiettivi specifici:**

Sciogliere le tensioni.

Entrare nella dimensione dell'abbandono.

Imparare il rispetto del proprio limite.

**Durata:**

3 ore

**Programma generale:**

Asana di scioglimento

Asana di allungamento

Asana di apertura

Asana di equilibrio

**É necessario essere dotati di:**

un abbigliamento comodo;

un tappetino per sdraiarsi;

**Costo:**

30€

**Insegnante:**

Damiana Lovisolo – Insegnante di yoga, Operatrice di Clown-terapia

