Polisportiva Novate A.S.D.
www.polisportivanovate.it - E-mail: novateiscrizioni@gmail.com
via Bertola n° 12– Novate Milanese – tel 02 3548663 – 349 1552175

STAGIONE 2023/2024

Ginnastica e fitness: YOGA

Istruttore Ivano Obelleri

SALUTE E ARMONIA

"La millenaria pratica dello Yoga si serve di una serie di tecniche che vanno dall'esecuzioni di posture fisiche (asana) ad una corretta respirazione (pranayama). Attraverso gli asana la spina dorsale, così come i muscoli e le articolazioni, sono mantenuti in uno stato di salute, flessibilità e agilità, portando notevoli benefici in particolare alla salute della schiena.
Il Pranayama ha effetto diretto sul sistema nervoso e quindi sulle emozioni. La stabilità emotiva che si acquisisce libera le energie creative in maniera costruttiva, portando più autoconsapevolezza e autocontrollo. Il lavoro, quindi, sarà orientato con dolcezza e senza forzature verso la relazione che ognuno può avere con il proprio aspetto fisico e interiore. La pratica di alcune tecniche di rilassamento e meditative completeranno la didattica"

ORARI CORSI

Diurni: **Mercoledì e Venerdì** 9:30-10:30
Venerdì 13:00-14:00

Yoga argento Mercoledì e Venerdì 10:30-11:30

Serali: **Lunedì** 19:00-20:00 / 20:00-21:00
Venerdì 18:00-19:00 / 19:00-20:00

I corsi si svolgono c/o la Sede della Polisportiva al Palazzetto dello Sport Parco Ghezzi (ex spogliatoi calcio)

INIZIO CORSI LUNEDI' 18 SETTEMBRE