

Hata Yoga ed i conflitti quotidiani

Scritto da Nicoletta Consumi

Martedì 04 Dicembre 2007 11:57 - Ultimo aggiornamento Martedì 04 Dicembre 2007 12:13



Da oggi sono aperte le iscrizioni per partecipare al corso di Hata Yoga organizzato dal Quartiere 2 presso la palestra della scuola elementare Andrea del Sarto (in via di S. Salvi 12). Il corso, articolato in 20 lezioni di un'ora, si svolgerà dal 7 gennaio al 13 marzo, il lunedì ed il giovedì dalle 17,45 alle 18,45 oppure dalle 18,50 alle 19,50. Il costo del corso è differenziato in base all'età dei partecipanti.

L'Hatha Yoga è una disciplina che tende ad armonizzare la relazione corpo - mente ed a mantenere il benessere psico-fisico della persona attraverso una serie di posture e di tecniche di respirazione che migliorano la flessibilità del corpo e conducono ad uno stato di tranquillità interiore.

È possibile iscriversi al corso di Hata Yoga da oggi e fino al 14 dicembre a Villa Arrivabene (in piazza Alberti 1/a) presso l'ufficio sport dalle 9,00 alle 13,00 dal lunedì al venerdì. Per ulteriori informazioni, telefonare allo 055/2767816-7836. Per il ciclo di incontri "La vita con gli altri", che analizza i conflitti e le disarmonie nel quotidiano, domani alle 21,00 si terrà la conferenza sui "Dissensi e tensioni nel quotidiano", con Alessandro Guidi.

L'iniziativa, ad ingresso libero, è organizzata dal Quartiere 2 e curata da psicologi, pedagogisti e psicoanalisti e si svolgerà in piazza Alberti 1/a.

Nicoletta Consumi - DEApres

Hata Yoga ed i conflitti quotidiani

Scritto da Nicoletta Consumi

Martedì 04 Dicembre 2007 11:57 - Ultimo aggiornamento Martedì 04 Dicembre 2007 12:13
