

YOGGA



INCONTRI DI APPROFONDIMENTO

LE MUDRA e LA RESPIRAZIONE

Cinque incontri di approfondimento articolati in due diverse tipologie.

2 incontri teorico/pratici (durata: 2h e 30minuti): approfondimento della conoscenza dei due argomenti e sperimentazione di diverse pratiche.

20 GENNAIO 2018 ore 09.30-12.00: Costo ingresso singolo incontro: € 20,00

Le Mudra: i gesti dello yoga (lezione teorico/pratica)

Dispensa: 24 pagine

17 FEBBRAIO 2018 ore 09.30-12.00: Costo ingresso singolo incontro: € 20,00

La respirazione: l'importanza del respiro nell'haitha yoga (lezione teorico/pratica)

Dispensa: 15 pagine

3 incontri pratici, (durata: 1h e 30minuti): messa in pratica delle nozioni apprese nei precedenti incontri allo scopo di mantenere una condizione di benessere e ridurre la pressione sanguigna, agire a livello del sistema nervoso e aumentare le difese immunitarie.

13 MARZO 2018 ore 09.30-11.00

Nadi Sodhana Pranayama e Mudra per mantenere la salute e per ridurre la pressione sanguigna.

Costo ingresso singolo incontro: € 7,00

21 APRILE 2018 ore 09.30-11.00

Surya Pranayama e Mudra per agire a livello del sistema nervoso.

Costo ingresso singolo incontro: € 7,00

19 MAGGIO 2018 ore 09.30-11.00

Chandra Pranayama e Mudra per aumentare le difese immunitarie

Costo ingresso singolo incontro: € 7,00

COSTO ABBONAMENTO 5 INCONTRI: € 50,00

- È possibile iscriversi all'intero corso o solo ad alcuni incontri
 - Le dispense verranno fornite solo ai partecipanti ai primi due incontri.
 - Gli incontri si terranno ogni terzo sabato del mese a partire dal 20 gennaio 2018, con inizio alle ore 9.30.
 - Per l'attivazione degli incontri è richiesta una partecipazione di almeno 7 persone; qualora non venisse raggiunto il numero minimo di partecipanti, la segreteria rimborserà agli iscritti la quota versata.
- 

www.uispfirenze.it

 **UISP Comitato di Firenze**

 **uispfirenze**

 **uispfirenze**

PER INFO ED ISCRIZIONI

Palestra di Scandicci

Via IV Novembre, 13 - Scandicci (FI)

Tel 055 2591089 - scandicci@uispfirenze.it