



Unione Italiana Sport Per tutti



**La Polisportiva Beriv MultiSport ed il Comitato provinciale
UISP di Reggio Emilia
organizzano presso il MULTISPORT un**



La vita oggi legata al consumismo, alla corsa frenetica col tempo, alla cultura dell'apparire, ci crea stress, ansia e apatia che ci fanno star male (non in equilibrio) e abbassa drasticamente la nostra difesa immunitaria. La conoscenza moderna ha mille proposte da offrire dalla farmacopea all'ipnosi, per superare le difficoltà del vivere, ma dall'antichità c'è un punto di riferimento fondamentale che non danneggia né il fisico né la mente ma con costanza aiuta a recuperare l'energia psicofisica, aiuta a ristabilire l'equilibrio, questa antica luce è lo YOGA. Antica filosofia orientale che ha nella sua ricerca il benessere, l'equilibrio tra le varie forze in noi e la conoscenza del rapporto con il cosmo. Iniziando questo percorso cercheremo di recuperare quella chiave persa che ci lega a qualcosa di più grande, immenso che sta in noi, un potenziale che lo yoga aiuterà a controllare, ad affinare per far sì che le nostre sofferenze non ci distruggano e ci dia la sensibilità di assaporare con armonia la gioia di vivere.

MERCOLEDI' 3 OTTOBRE 2007
serata di informazione e prova GRATUITE

- **Il corso si tiene nella serata di MERCOLEDI' dalle ore 19.15 alle ore 20.20**
- **dal 10 Ottobre al 9 Maggio - 28 Lezioni**
Quota di partecipazione: €200.00 + €30 tessera
Informazioni e iscrizioni c/o UISP via Tamburini, 5 RE tel 0522-267218 al mattino
oppure direttamente al MultiSport via Terrachini, 44 RE tel.0522-550091.
- **Equipaggiamento:** Serve ben poco, un tappeto o una coperta di lana per gli esercizi a terra, non indossare abiti stretti, idonea la tuta da ginnastica ed un cuscino.
- **L'organismo:** Per una corretta esecuzione è preferibile svolgere l'attività a stomaco vuoto