



Il Comitato Provinciale UISP di Reggio Emilia organizza presso il Palaenza di S. Ilario il

CORSO 2007/2008 DI HATA YOGA

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 il consapevolizzare il 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.

- **Il corso prevede: lezioni monosettimanali con suddivisioni orarie in base all'età.**
- **Istruttrice: Stefania Dalla Salda.**
- **L'attività sarà proposta con il seguente calendario:**

1° turno	periodo	ora	Lez.	costo	note
giovedì	dal 11 ottobre al 31 gennaio	18.00 - 19.30	14 lezioni	€ 77,00	specifico per over 60 no 1/11 -27/12-3/01
giovedì	dal 11 ottobre al 31 gennaio	19.45 - 21.15	14 lezioni	€ 77,00	no 1/11 -27/12-3/01
2° turno					
giovedì	dal 7 febbraio al 29 maggio	18.00 - 19.30	15 lezioni	€ 82,50	specifico per over 60 no 20/03 e 1/05
giovedì	dal 7 febbraio al 29 maggio	19.45 - 21.15	15 lezioni	€ 82,50	no 20/03 e 1/05

- **Sconto del 10% agli iscritti over 60 e agli iscritti dello stesso nucleo familiare**
- Per partecipare ai corsi è necessaria la tessera Associativa e Assicurativa UISP 2007/2008 di € 9.00
- Primo turno: sospensione il 1 novembre, il 27/12 e il 3 gennaio
- Secondo turno: sospensione il 20 marzo e 1 maggio
- I corsi saranno attivati con un minimo di 6 iscritti
- Equipaggiamento: un tappeto e una coperta di lana per gli esercizi a terra, non indossare abiti stretti, idonea la tuta da ginnastica.
- Per una corretta esecuzione è preferibile svolgere l'attività a stomaco vuoto

Informazioni e iscrizioni c/o UISP via tamburini, 5 - RE tel 0522/267210