



## "LO YOGA IN ASCOLTO"

UN INVITO AD UNA ESPERIENZA DI YOGA DI GRUPPO, PRATICATO IN MODO LENTO E MEDITATIVO, CON L'INTENZIONE DI PORSI IN ASCOLTO DI SÉ, DEL PROPRIO CORPO E DELLE SUE SENSAZIONI, DELLA PROPRIA PRESENZA AL VISSUTO DEL MOMENTO, QUALUNQUE ESSO SIA.

IL CORSO SI ARTICOLA IN SEI INCONTRI SETTIMANALI DI UN'ORA E MEZZA, PROPONENDO VARI TEMI VOLTI A STIMOLARE L'AUTO-CONSAPEVOLEZZA, AD ESPLORARE IL MOVIMENTO, IL RESPIRO, LE SENSAZIONI RICEVUTE. AL TERMINE DELLA FASE PIÙ ATTIVA SEQUE UN PERIODO DI MEDITAZIONE SILENZIOSA.

NON È NECESSARIA ALCUNA ESPERIENZA DI YOGA O DI MEDITAZIONE, NON CI SONO LIMITAZIONI FISICHE O REQUISITI ATLETICI, OGNUNO PRATICA AL PROPRIO LIVELLO.

IL TAPPETINO VIENE MESSO A DISPOSIZIONE, PORTATE UN CUSCINO PER SEDERVI ED UNA COPERTINA PER COPRIRVI.

DATE: 6, 13, 20, 27 NOVEMBRE  
4 E 11 DICEMBRE 2018

ORARIO: 18:30 - 20:00

CONTRIBUTO ADVAR: 60 EURO

DOVE: SALA POLIVALENTE CASA DEI GELSI  
VIA FOSSAGGERA 4/C  
TREVISO

ADESIONI:  
[daniela.menardi@gmail.com](mailto:daniela.menardi@gmail.com)

