

Il Circolo è lieto di proporre ai propri soci

CORSO DI HATHA YOGA

(dal 9 ottobre all'11 dicembre)

CON



Tania Cali pratica yoga da oltre 15 anni, seguendo l'insegnamento di Fazia Mazzer.

Yoga per me significa ritrovare sul tappetino, ogni giorno, la gioia e la gratitudine per la Vita, il centro interiore dal quale attingere pace e amore, indispensabili per nutrire me stessa e successivamente le persone che mi circondano.

attraverso la pratica settimanale potremo:

- donare benessere al corpo, rendendolo flessibile, tonico, con una postura corretta
- ritrovare un respiro sempre più ampio e consapevole
- rilassare il corpo sciogliendo blocchi e tensioni
- riportare la mente alla sua condizione originaria: calma, limpida, intuitiva e concentrata, permettendo di gestire le emozioni ed equilibrando il sistema nervoso
- ritornare ad un ascolto personale profondo, arrivando ad una profonda conoscenza di sé e ad un maggior equilibrio psicofisico.

Quando e dove si svolgerà il corso

Il corso di 10 lezioni si terrà tutti i martedì a partire da martedì 9 ottobre 2018 con orario 17.30-19.00

presso la sala sopra Bookique Via Torre d'Augusto 29, Trento

Quote e termini iscrizioni

Qualifica	Da 8 a 10 partecipanti	Da 11 a 15 partecipanti
Soci effettivi (dipendenti Unitn)	€ 105,00	€ 97,00
Soci aggregati (familiari)	€ 112,00	€ 103,00
Soci frequentatori (esterni)	€ 117,00	€ 107,00

Iscrizioni entro mercoledì 3 ottobre 2018

Il corso si terrà con un minimo di 8 e un massimo di 15 partecipanti

IL corso è riservato ai soci regolarmente iscritti al CRU per l'anno 2018 e la priorità, per i primi 2 giorni dall'invio della comunicazione, verrà riservata ai soci dipendenti e aggregati.

MODALITA' DI ISCRIZIONE

Per l'iscrizione inviare una e-mail a cru@unitn.it

MODALITA' DI PAGAMENTO

A coloro che riceveranno conferma di partecipazione verrà inviata una e-mail con le indicazioni per il pagamento.

Per maggiori informazioni:

miria.stettermayer@unitn.it

clara.broseghini@unitn.it