

Proseguono le lezioni del

CORSO DI HATHA YOGA

(dal 15 gennaio al 19 marzo 2019)

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 riprende martedì 15 gennaio 2018 con orario 17.30-19.00 presso la sala sopra Bookique Via Torre d'Augusto 29, Trento

Quote e termini iscrizioni

Qualifica	Importo
Soci effettivi (dipendenti Unitn)	€ 97,00
Soci aggregati (familiari)	€ 103,00
Soci frequentatori (esterni)	€ 107,00

IL corso è riservato ai soci regolarmente iscritti al CRU per l'anno 2019.

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