

Corso di Hatha Yoga

La pratica delle asana proposte nel corso consente di curare la postura, la respirazione e riportare il corpo ai corretti allineamenti. Ideale per riequilibrare l'intero organismo dallo stress quotidiano e ottenere maggiore flessibilità e energia.

Livello: base\intermedio

Durata lezione: 75 minuti

Quando: Venerdì alle 20:15

Dove: presso l'associazione culturale "Baraccano" in Via Santo Stefano, 119/2 (Bologna)

Costo: 40 € per 4 lezioni.

PRIMA LEZIONE PROVA GRATUITA.

Descrizione:

I praticanti vengono seguiti individualmente attraverso un metodo efficace, attento alla corretta esecuzione delle asana. Lo yoga unisce, fortifica e dona elasticità a corpo, mente ed anima, permettendo lo sviluppo di una maggiore capacità di concentrazione e l'ottenimento di benefici fisici e mentali a tutti i livelli.

Il corso è tenuto dall'insegnante di yoga Giovanni Longo, riconosciuto dal CONI e praticante di diversi stili (Hatha, Vinjasa, Iyengar, ashtanga e kundalini) appresi tramite la frequentazione di corsi regolari workshop professionali in Italia, Francia e India.

Cosa portare: tappetino da yoga, 1 coperta spessa (ad esempio di plaid o di lana).

Se necessario, per la prima lezione di prova verrà fornito tutto l'occorrente.

Hai bisogno di maggiori informazioni? Contattami per ogni dubbio al 392 69 30 987 oppure via e-mail all'indirizzo johanlongo@icloud.com.

Il corso è riservato ai soci AICS (la tessera del costo di 10 € verrà rilasciata al momento dell'iscrizione).