

* YOGA

- ❑ *Le lezioni di yoga si pongono l'obiettivo di dare strumenti per affrontare e sostenere la pressione a cui la vita di ogni giorno ci sottopone*
- ❑ *sono adatte a tutti indistintamente da età, sesso, capacità fisiche*
- ❑ *si inizia con una parte di riscaldamento, si procede con una sequenza di movimenti che hanno sempre uno scopo preciso, si conclude con una attività meditativa*
- ❑ *Gli incontri verranno pianificati di volta in volta*

Referente: Prof. Rita Benassi