



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Istituto d'Istruzione Superiore G. Bertacchi

Istituto Capofila Rete provinciale: Competenze Per Lo Sport

Via XI Febbraio, 6 – 23900 LECCO

Progetto di Rete "Ambiente e cultura sportiva a.s. 2019/20"

Corso di

YOGA adattato

Obiettivi:

Lo Yoga è una rigorosa autodisciplina che insegna a conoscere sé stessi, partendo dal proprio respiro, dal proprio corpo e dalla propria mente, per poter agire su tutto ciò che ci circonda.

L'HATA YOGA è una delle vie più conosciute e praticate in Occidente; si cura principalmente del corpo e della mente, avvalendosi di ASANA (posizioni corporee), PRANAYAMA (esercizi di controllo sul respiro) e pratiche di rilassamento.

È anche un allenamento che permette di sentirsi in forma e tonificati senza annoiarsi, la mente lavora ed evade allo stesso tempo grazie all'ausilio della musica. Appare come una danza rallentata che riconduce alla tecnica di altre discipline, oltre che dello Yoga.

Modalità:

10 ore di lezione: una lezione a settimana di 60' il GIOVEDÌ

dalle ore 15.30 – 16.30 presso la palestra IIS Bertacchi Via XI Febbraio, 6 - 23900 Lecco

Prima lezione: giovedì 28 novembre '19

Costo

30 euro - iscrizione