UNITRE

COMUNE SANTA LUCIA di PIAVE

Unitre organizza a partire da ottobre 2026

Corso Base di Yoga

Il corso è rivolto a tutte quelle persone che sentono l'**esigenza di avvicinarsi** ad una disciplina che permette la riscoperta della propria parte più sottile e spesso dimenticata; conosciamo noi stessi, mente corpo e anima.
Si può iniziare a praticare ad ogni età, l'importante è seguire le indicazioni relative ai limiti fisici e le controindicazioni date per ogni posizione e pratica.
Per ogni dubbio relativo alla pratica è consigliato consultare un medico prima di iniziare. Praticate sempre nel rispetto e nei limiti del vostro corpo.

Obiettivi del Corso

- Impostare le basi per una pratica corretta, fornendo gli strumenti per potersi avvicinare allo yoga in modo sicuro anche da casa propria
- Insegnare a praticare correttamente le asana di base secondo i principi yogici (stabilità e comodità nelle esecuzioni)
- Sviluppare la consapevolezza del respiro
- Apprendere semplici tecniche di rilassamento, applicabili anche nella vita quotidiana, al di fuori della pratica

I benefici dello yoga a breve termine

- aumenta la concentrazione;
- riduce lo **stress**;
- diminuisce la rigidità del corpo;
- aumenta la flessibilità;
- migliorano le funzioni del cervello come la memoria e la capacità di apprendimento;
- il corpo si rilassa;
- il cuore batte più leggero.

Corsi presso:

- **Palestra Arcobaleno – Ponte della Priula**
  Giorni: martedì e giovedì dalle 9,00 alle 10,00

- **Salone Aule Frà Claudio – S. Lucia**
  Giorni: martedì e venerdì dalle 16,30 alle 17,30 e dalle 18,30 alle 19,30

PER INFORMAZIONI RIVOLGERSI SEGRETERIA:
LUNEDI' orario 15/17 - MERCOLEDI' – VENERDI orario 9-11
Centro Sociale – Via Foresto Est, 1 – SANTA LUCIA DI PIAVE