



## **Perché lo yoga..**

La parola yoga deriva dal sanscrito e significa “unire” la mente, il corpo e lo spirito.

E’ un’ antichissima disciplina orientale che ha come scopo la totalità dell’ uomo, un metodo valido, praticabile da tutti, che permette di raggiungere un ottimo stato fisico e mentale.

E’ una tecnica che predispone la mente a “pensare positivo”. Consiste in una serie di movimenti (asana) e tecniche di respirazione che abitano ad assumere posizioni corrette in ogni parte del corpo. Sul piano fisico dona tono, vigore e maggior elasticità alla muscolatura mentre sul piano mentale aiuta a vincere l’ insonnia, l’ ansia, lo stress, l’ emotività ed il nervosismo.

\*\*\*\*\*

Il corso è aperto a tutti, a persone che già conoscono questa disciplina, a coloro che si avvicinano per la prima volta allo yoga, ed è per tutte le età.  
Dal mese di Ottobre 2009 verranno attivati i corsi collettivi.

Per maggiori informazioni contattare la responsabile del centro benessere, Barbara Vivarelli.