



CORSO DI YOGA presso la palestra Hangar
56, Via G. Di Vittorio, 56 Vergato

Martedì dalle 13 alle 14

Giovedì dalle 18 alle 19

Il corso prevede attività fisica e di riequilibrio energetico e posturale. Il corso è aperto a tutti e non prevede nessuna preparazione o conoscenza pregressa, è per tutte le età e sarà calibrato a seconda delle esigenze del gruppo. Le Asana (posture Yoga) saranno svolte passo passo, senza l'uso di strumenti ma rispettando il proprio corpo i suoi limiti e le sue potenzialità, mentre gli esercizi di riequilibrio posturale verranno svolti anche con l'ausilio di piccoli strumenti quali corde, palline, soft ball e bastoni.



Conduce il corso: **Nadia Berti** Tecnico Yoga e Ayurveda della Fedika, (riconosciuto Csen/Coni), insegnante Yoga in Gravidanza & Post Parto Csen/Yoga Alliance, insegnante di Yoga per bambini con metodo Balyayoga®, riconosciuto Csen e Operatrice del Riequilibrio posturale ed energetico, riconosciuto Coni.