

YOGA per STARE BENE

*4 incontri alla
scoperta del nostro
ben-essere,
tonificando e
rilassando il corpo,
calmando la mente*



1° incontro: impariamo a respirare. Mobilizziamo il diaframma e sciogliamo le tensioni psicofisiche in esso contenute.

2° incontro: rafforziamo il nostro "core". Alla scoperta del bacino, pavimento pelvico, addominali profondi.

Il centro della nostra forza interiore.

3° incontro: preveniamo i dolori alla schiena, miglioriamo la postura. Mobilizziamo la colonna vertebrale e rafforziamo i muscoli a sostegno.

4° incontro: l'equilibrio. Stare "bene" in piedi con il corpo e la mente.

Date e orari 1° edizione: venerdì 05/05, venerdì 12/05, venerdì 19/05 e martedì 30/05 dalle 18.30 alle 20.00

Costi: 15 € a sessione. La sessione si attiva con almeno 5 partecipanti. E' possibile aderire a tutto il percorso o ad una o più sessioni.

Note organizzative:

Gli incontri, a modi workshop, hanno durata di **1, 30 h** con 15 minuti di rilassamento finale.

Non è necessaria esperienza nella pratica yoga.

Vestire abiti comodi, portare un tappetino da yoga (o da campeggio) e una copertina.

Si prega di arrivare con l'anticipo necessario ad avviare la sessione in orario.

Gli incontri si svolgono presso **Park Hotel Argento a Levanto** (La Spezia), facilmente raggiungibile dalla stazione a piedi, e con i mezzi privati.

Info e iscrizioni: +39 349.7372120, +39 0187.801223 elisabettabeccaria@gmail.com

Le sessioni sono guidate da *Elisabetta Beccaria insegnante yoga qualificata, certificata E-RYT, operatore yogaterapia*

www.workingeasytogether.it Facebook: WorkingEasyTogether +39 349-7372120

