

Corso Yoga per adulti

Scritto da Administrator

Lunedì 14 Ottobre 2024 00:00



Il Circolo Culturale e Ricreativo Nuovi Orizzonti APS organizza:

CORSO YOGA PER ADULTI

Insegnante KIRSTEN MARIA DÜSBERG

presso la sede del Circolo, in **Via Brescia 3, Rizzi (Riçs) - Udine**

Venerdì 18 ottobre 2024, ore 18.15, prima lezione

Sono previste **5 lezioni** fino al 22 novembre (1/11 non ci sarà lezione)

È richiesta la prenotazione entro il 17 ottobre

Corso Yoga per principianti, curiosi e persone che hanno già sperimentato questa disciplina, ma desiderano provare un approccio diverso.

Per la maggior parte siamo abituati a addestrare il corpo, a richiederli una prestazione, una performance.

Lo Yoga è un invito a scoprire una diversa relazione con il proprio corpo, basata sull'ascolto. Una pratica di consapevolezza basata su movimenti che seguono il ritmo del respiro, lenti e insieme intensi, che ci chiama a essere presente "nel qui ed ora". È uno spazio silenzioso dove rilassare, trovare energia, prendersi cura dell'equilibrio psico-fisico ed aprirsi... ai cambiamenti graduali e profondi.

Necessario tappetino, un cuscino, una coperta e abbigliamento comodo.

Info e prenotazioni: circolonuoviorizzonti@gmail.com

Curriculum Vitae insegnante:

Corso Yoga per adulti

Scritto da Administrator
Lunedì 14 Ottobre 2024 00:00

Kirsten Maria Düsberg pratica lo Yoga 'da una vita', si è formata con diversi insegnanti in Italia e in Germania. Ha conseguito il corso quinquennale per l'insegnamento conforme allo standard europeo con Renata Angelini e Moiz Palaci dell'Associazione Italiana di Raja Yoga di Milano. Dispone di un'esperienza di insegnamento pluriennale, lavorando dal 2001 in collaborazione con diverse Associazioni, le circoscrizioni comunali, i servizi della salute mentale del territorio udinese.