



Il Circolo Culturale e Ricreativo Nuovi Orizzonti APS organizza:

### **CORSO YOGA**

**Insegnante KIRSTEN MARIA DÜSBERG**

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

**Sono previsti 8 incontri il venerdì, nelle giornate del 12/4, 19/4, 3/5, 10/5, 17/5, 24/5, 31/5, 7/6**

**Per i nuovi iscritti, venerdì 12 aprile, alle ore 18:15 lezione di prova, al termine della quale decidere se proseguire il corso**

È primavera, risvegliamo la nostra energia con lo yoga.

Vi proponiamo un percorso di 8 lezioni, guidati dalla nostra insegnante Kirsten, per ascoltare i cambiamenti che il risveglio della primavera fa risuonare in tutti noi.

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](mailto:circolonuoviorizzonti@gmail.com)

*Curriculum Vitae insegnante:*

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.

Attiva corsi di Yoga per gruppi e individuali con diverse esigenze, donne e uomini curiosi, principianti e avanzati.