



Il Circolo Culturale e Ricreativo Nuovi Orizzonti organizza:

CORSO DI YOGA

Tenuto da **Kirsten Maria Düsberg**

Propone un corso di 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 cambiare la nostra relazione con il corpo, e infine con noi stessi: una pratica volta all'ascolto del corpo e del respiro che ci chiama a essere presente “nel qui ed ora”. E uno spazio silenzioso dove rilassare, trovare energia e aprirsi... ai cambiamenti graduali e profondi.

Abbigliamento comodo e portare una coperta, un cuscino piuttosto rigido e possibilmente un tappetino (può essere messo a disposizione in caso da parte dell'insegnante).

Tutti i **venerdì dalle ore 18.30 alle ore 20.00**

con **inizio venerdì 5-10-2018**

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

Lezione di prova: venerdì 28 settembre 2018

Numero minimo di partecipanti: 8

Prenotazione obbligatoria entro il 28 settembre

Info: Kirsten Düsberg: 329 385 7950, circolonuoviorizzonti@gmail.com

[Curriculum Vitae insegnante:](#)

Kirsten Maria Düsberg:

Pratica lo Yoga 'da una vita', si è formata con diversi insegnanti a Berlino e in Italia. 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 le Associazioni, le circoscrizioni comunali, i servizi della salute mentale del territorio udinese. Attiva corsi di Yoga per gruppi con diverse esigenze, donne e uomini curiosi, principianti e avanzati.