Il Circolo Culturale e Ricreativo Nuovi Orizzonti organizza:

Lezione di prova gratuita

CORSO DI YOGA

Tenuto da **Kirsten Maria DÜSBERG**

Insegnante certificata di yoga

Venerdì 18 ottobre 2019, ore 18:30 - 20:00

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

Si consiglia un abbigliamento comodo e un tappetino

Info e iscrizioni: circolonuoviorizzonti@gmail.com e/o passare in segreteria negli orari di apertura: lunedì - mercoledì - venerdì, ore 18:30 - 20:00

Descrizione corso:

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 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.

Si consiglia un abbigliamento comodo e si raccomanda di portare una coperta, un cuscino piuttosto rigido e possibilmente un tappetino, che può essere messo a disposizione in caso dall'insegnante.

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.