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**

Riprendono gli incontri di yoga la nostra insegnante Kirsten.

La prima lezione è prevista **venerdì 19 gennaio, alle 18:15**, vi aspettiamo.

Sono previsti **10 incontri** nelle giornate **19/1 (venerdì), 26/1 (venerdì), 02/02 (venerdì), 09/02 (venerdì), 09/02 (venerdì), 16/02 (venerdì), 23/02 (venerdì), 01/03 (venerdì), 08/03 (venerdì), 15/03 (venerdì), 22/03 (venerdì).**

Per i nuovi iscritti è possibile fare il primo incontro di prova venerdì 19/1, ore 18:15 e poi decidere se proseguire il percorso

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:

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.