

Corso di Yoga

Scritto da Administrator
Mercoledì 23 Settembre 2020 00:00



Il Circolo Culturale e Ricreativo Nuovi Orizzonti organizza:

Corso di YOGA

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". È uno spazio silenzioso dove rilassare, trovare energia ed aprirsi... ai cambiamenti graduali e profondi.

Insegnante: **KIRSTEN MARIA DÜSBERG**

Corso di Yoga

Scritto da Administrator

Mercoledì 23 Settembre 2020 00:00

9 lezioni (+ lezione di prova) I venerdì dalle 18.30 alle 20.00

Venerdì 2 ottobre 2020, ore 18.30 lezione gratuita di prova

CORSO SOSPESO E CONTINUATO ONLINE

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

Per prenotazioni: circolonuoviorizzonti@gmail.com

[NOTE GENERALI PER LA PARTECIPAZIONE AI CORSI](#)

Curriculum Vitae insegnante:

Kirsten Maria Düsberg

Corso di Yoga

Scritto da Administrator

Mercoledì 23 Settembre 2020 00:00

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.