Il Circolo Culturale e Ricreativo Nuovi Orizzonti APS organizza un corso di:

YOGA

Le lezioni si svolgeranno per 3 mesi da ottobre a dicembre il venerdì, dalle 18.15 alle 19:45, a partire dal 7 ottobre . Sono previsti 3 incontri al mese (14, 21, 28 ottobre / 4, 11, 25 novembre / 2, 9 e 23 dicembre)

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

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.

Necessario tappetino, un cuscino, una coperta e abbigliamento comodo.

Insegnante: **KIRSTEN MARIA DÜSBERG**

Venerdì 7 ottobre ore 18:15 lezione gratuita di prova.

Info e prenotazioni: 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.