

Corso Yoga di primavera

Scritto da Administrator

Domenica 09 Aprile 2023 00:00



Il Circolo Culturale e Ricreativo Nuovi Orizzonti APS organizza:

CORSO YOGA DI PRIMAVERA

Insegnante KIRSTEN MARIA DÜSBERG

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

Sono previsti **8 incontri, ore 18:15, nelle giornate 14/4 (venerdì), 28/4 (venerdì), 5/5 (venerdì), 10/5 (mercoledì), 26/5 (venerdì), 31/5 (mercoledì), 9/6 (venerdì), 16/6 (venerdì).**

Per i nuovi iscritti, **venerdì 14 aprile lezione gratuita di prova**, al termine della quale decidere se proseguire il corso.

È primavera, risvegliamo la nostra energia con lo yoga.

Corso Yoga di primavera

Scritto da Administrator

Domenica 09 Aprile 2023 00:00

Vi proponiamo un percorso di 8 lezioni, guidati dalla nostra insegnante Kirsten, per ascoltare i cambiamenti che il risveglio della primavera fa risuonare in tutti noi.

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:

Corso Yoga di primavera

Scritto da Administrator

Domenica 09 Aprile 2023 00:00

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.