

## Yoga ed Eutonia

Scritto da Administrator  
Venerdì 29 Agosto 2014 00:00

---



Il Circolo Culturale e Ricreativo Nuovi Orizzonti e l'Associazione culturale sportiva dilettantistica Incrôs organizzano:

### Yoga ed Eutonia

Ogni **Martedì dalle 20.30 alle 22.00.**

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

Inizio: Martedì 2 Settembre 2014 - Fine del corso: Martedì 28 Luglio 2015.

A cura di Adrián Ré.

Questo corso propone lo Yoga con elementi dell'Eutonia.

Il corso offre un approccio allo Yoga, alla ricchezza e varietà di questa antica disciplina. Compresi gli aspetti anatomici, accenni culturali e filosofici.

Sull'Eutonia invece potremmo dire che si tratta di una tecnica sviluppata da Gerda Alexander in Europa. La flessibilità del tono muscolare è uno dei primi obiettivi dell'eutonia.

## Yoga ed Eutonia

Scritto da Administrator  
Venerdì 29 Agosto 2014 00:00

---

A livello della pratica tutto ciò si traduce in accurati esercizi per la colonna vertebrale ed il bacino, l'allineamento degli arti e la respirazione, con la supervisione costante dell'insegnante.

Il corso di Yoga & Eutonia partendo da un sistema dinamico di posizioni, permette a chiunque di trarre benefici psicofisici quali armonia, sblocco delle articolazioni, coordinamento ed elasticità dei movimenti, agilità, diminuzione del nervosismo e dello stress mediante un profondo lavoro sulla respirazione. Intendendo favorire l'ascolto, il contatto e riorganizzare la relazione che l'allievo ha con il proprio corpo.

Rivolto a persone di entrambi i sessi con o senza esperienza in discipline corporali.

Le lezioni hanno una durata di 80 minuti circa. Si lavora con indumenti comodi e di preferenza a piedi nudi. Non indossare catenine, orologi, braccialetti, ecc. Si consiglia di portare un materassino ed un asciugamano.

Si raccomanda arrivare 5 minuti prima che la lezione abbia inizio, di essere regolare nella pratica e di abbandonare ogni spirito competitivo.

**Info:** 340 717 4030