



Il Circolo Culturale e Ricreativo Nuovi Orizzonti organizza:

### **CORSO DI YOGA**

Tenuto da **Kirsten Maria DÜSBERG**

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”. E uno spazio silenzioso dove rilassare, trovare energia e aprirsi... ai cambiamenti graduali e profondi.

Si consiglia un abbigliamento comodo e si raccomanda di portare una coperta, un cuscino piuttosto rigido e possibilmente un tappetino, che può essere messo a disposizione in caso dall'insegnante.

Per chi non ha mai partecipato al corso, la 1<sup>a</sup> lezione è sempre gratuita.

Tutti i **venerdì con orario 18.30 - 20.00**

con **inizio venerdì 24 gennaio 2020**

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

Posti limitati

**Prenotazione obbligatoria entro il 20 gennaio**

**Info:** [circolonuoviorizzonti@gmail.com](mailto: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.