

## 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](mailto: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.