



Centro **YOGA & SHIATSU**

“IL GIARDINO DELL'ARMONIA”

Organizza:

POSTURA YOGGA^e

“Per il piacere del Corpo e la pace della Mente”

Domenica 20 APRILE 2008

Ore 10.30: ARMONIA DELLA POSTURA:

Ore 13.30: Pranzo – presso IL VECCHIO FRANTOIO

Ore 16.00: YOGA

Tema del corso : “il bacino sostegno della colonna vertebrale”

- *appoggio dei piedi,*
- *colonna vertebrale,*
- *peso della testa,*
- *equilibrio in fase statica,*
- *equilibrio nel movimento,*
- *mobilità respiratoria,*
- *organi percettivi,*
- *relazione piedi / testa / organi /sensi.*

Corso Yoga e Postura: adatto a tutte le età, un aiuto per discopatie, vertigini, dolori alla colonna vertebrale e articolazioni, per scoprire la propria forza vitale nella vita quotidiana e nello sport.

presso: Sala dei Mulini – Via dei Mulini – Castagneto Carducci (LI)

----- Totale Pacchetto, pranzo incluso: 65 Euro (sconto 15 % per soci convenzionati) -----

Per ragioni organizzative è necessaria la prenotazione. Grazie.

Collaborazione: Comune di Castagneto Carducci.

Centro **YOGA e SHIATSU**

“Il Giardino dell'Armonia” Via Aurelia, 501/1°p - 57013 Rosignano Solvay (LI)

email: giarmonia@libero.it – www.ilgiardinodellarmonia.it

INFO e PRENOTAZIONI: Silvia 349/6181156

Video Introduttivo: Basi Posturali
Pratica: Armonia della Postura
Sviluppo e Percezione Equilibrio
Rilassamento