

# GRUPPO AUSER VOLONTARIATO AQUILEIA

## CORSO DI YOGA 2009/2010

**comprensivo di movimenti dolci per principianti**

**il corso si terrà dal 12 OTTOBRE 2009 al 24 MAGGIO 2010 presso la  
Palestra della Scuola Media Statale di Via E. Fermi ad Aquileia**

**TUTTI I LUNEDÌ FERIALI  
DALLE ORE 16.30 ALLE ORE 18.30**

### TECNICHE USATE:

esercizi antireumatici e antigastrici, per lo sblocco e l'aumento dell'energia vitale;  
esercizi per gli occhi;  
ASANA (posizioni): esperienza della consapevolezza del corpo in posizioni comode,  
consapevoli e rilassate;  
PRANAYAMA: tecniche che, attraverso l'uso consapevole del respiro, sbloccano,  
purificano e espandono l'energia vitale del corpo dando benessere ad una mente equilibrata;  
YOGA NIDRA: rilassamento profondo e cosciente delle tensioni muscolari, emozionali e  
mentali per esplorare le aree più profonde della nostra mente;  
tecniche per migliorare la voce e canti di gruppo, per lo sblocco delle emozioni.

### **IL CORSO E' ORGANIZZATO PER MIN/MAX 15/25 PARTECIPANTI**

Per frequentare il corso è indispensabile:

il certificato di idoneità fisica, rilasciato da medico di fiducia, in data non anteriore al giugno 2009;  
l'adesione all'AUSER 2009 e dal 01.01.2010 all'AUSER 2010.

Per Informazioni e iscrizioni:

telefonare ore pasti a **ROSANNA SFILIGOI MIAN - 0431 91208**

rivolgersi alla **Sede AUSER, Corso Gramsci, 31 (ex ambulatorio) al MERCOLEDÌ (ore 10/12)**

GRUPPO AUSER VOLONTARIATO AQUILEIA

Il referente

Gianni Dovier

E mail [iobirio@alice.it](mailto:iobirio@alice.it)

sito web [www.auserfriuli.it](http://www.auserfriuli.it)