

STRETCH YOGA



DAL 21 OTTOBRE 2010,
ogni giovedì dalle 19:00 alle 20:00 e dalle 20:00 alle 21:00

IL CORSO SI PROPONE DI FORNIRE ALCUNE CONOSCENZE E METODOLOGIE OPERATIVE DI BASE UTILI AL MANTENIMENTO DELL'EQUILIBRIO POSTURALE, AL CORRETTO USO DELLA RESPIRAZIONE E ALLA CAPACITÀ DELL'ORGANISMO DI RILASSARSI A PARTIRE DALLA DISTENSIONE MUSCOLARE. SI PORRÀ L'ATTENZIONE SUL NESSO TRA RESPIRO, MOBILITÀ ARTICOLARE, ELASTICITÀ E RILASSAMENTO NEURO- MUSCOLARE.

LE LEZIONI SONO TENUTE DA MASSIMILIANO CABELLA, LAUREATO IN FILOSOFIA A INDIRIZZO ORIENTALE PRESSO L'UNIVERSITA' CA' FOSCARI DI VENEZIA E DIPLOMATO IN LINGUE E CULTURE ORIENTALI PRESSO L'ISIAO DI MILANO, PRATICANTE DA UNA VENTINA DI ANNI IN DISCIPLINE PSICOFISICHE INDIANE E CINESI, CON VARI MAESTRI.

IL CORSO E' ORGANIZZATO CON LA COLLABORAZIONE DEL DOTT. LUCIANO CABELLA, FISIOTERAPISTA PRESSO LA CLINICA "VILLA IGEA" DI ACQUI TERME E OSTEOPATA AL TERZO ANNO PRESSO L'ISTITUTO EUROPEO DI MEDICINA OSTEOPATICA - CLINICA UNIVERSITARIA S. MARTINO - GENOVA.



CIRCOLO VEGA

Salita Famagosta 3r. Genova

www.circolovega.it - info@circolovega.it tel. 010.2472012

Per informazioni sul corso: cell (Massimiliano): 3388773207