

YOGA E DINTORNI

CORSO PER BENEFICENZA

Associazione Servire l'Uomo volontari per il CEIS



Yoga

(dalla radice sanscrita *Yuj*, “unire”)

Servendosi di una vasta scelta di tecniche, lo Yoga promuove e rende possibile l'integrazione dei vari piani dell'esistenza umana **Corpo – Respiro – Energia – Mente - Spirito**. Le pratiche che includono le asana yoga (Il termine **asana** letteralmente vuol dire “posizione comoda e confortevole mantenuta per lunghi profondi respiri”) sono associate a una migliore regolazione del sistema nervoso simpatico e del sistema ipotalamo-ipofisi-surrene. Offre inoltre benefici sul piano della regolazione delle emozioni e dello stress con il miglioramento di numerose sintomatologie fisiche e psichiche. Oltre al passa parola millenario numerose ricerche scientifiche lo hanno ampiamente dimostrato.

Il corso che proponiamo si svilupperà integrando allo **Yoga** classico elementi di **stretching dei meridiani** secondo la teoria dello **Shiatsu**, pratiche di **Do-In** disciplina che ha origini antiche che deriva dalla Medicina Tradizionale Cinese (MTC) e dalle antiche pratiche tradizionali giapponesi e principi di **mindfulness** e di **training autogeno**.

- Il corso si svolgerà presso l'auditorium del CEIS in via Urceo detto Codro 1/1 Reggio Emilia tutti i giovedì dalle 18,30 alle 19,30-20,00
- Il ricavato sarà interamente donato all'associazione di volontariato del CEIS Servire l'Uomo
- **Serata di prova giovedì 06.10.2022 ore 18,30-19,30** (portare abbigliamento comodo, telo, pannello, piccolo cuscino e tappetino)

Facilitatori del corso: Eliseo Bertani 3487382806 e Marco Lodesani 3703122685

ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO

SERVIRE L'UOMO

Sede legale in Reggio Emilia in via Oslavia 21 e con deposito scritture contabili e sede operativa in via Urceo detto Codro 1/1 Reggio Emilia.
Tel. 0522.451800 fax 0522438542 <https://www.solidarieta.re.it/> eliseobertani@solidarieta.re.it scanovi@solidarieta.re.it CF: 91015840357