

Delegazione Territoriale di Varese

Sezione Yoga dtva.yoga@gmail.com

Varese, 14/04/2024

Oggetto: Circolo Dipendenti BPER - Programma Sezione Yoga

Gentilissimi Dipendenti BPER e Colleghi in quiescenza,
è con grande piacere che presento la sezione dedicata allo YOGA.

La disciplina dello YOGA affonda le sue origini circa nel 5000 a.C. e troviamo la parola "YOGA", che in sanscrito significa UNIONE, nei testi Vedici risalenti circa all'anno 1000 a.C.

E' una pratica accessibile a tutti e porta innumerevoli benefici sia a livello fisico, sia in termini di riduzione dell'ansia e dello stress.

Ho pensato per voi ad una pratica articolata in diverse sessioni, alle quali potrete partecipare a titolo gratuito se iscritti al Circolo Dipendenti BPER.

Le lezioni si svolgeranno in modalità ON LINE, Vi potrete prenotare e ricevere il link per il collegamento con cui vi potrete collegare da computer o da smartphone, tramite l'applicazione ZOOM.

Potrete quindi praticare comodamente da casa vostra, vi servirà solo un tappetino!

Il calendario con orari e giorni delle sessioni verrà organizzato in base ai suggerimenti che vorrete fornirmi.

Ecco le sessioni alle quali potrete partecipare:

YOGA SOFT



Pratiche eseguite con movimenti lenti, graduali e semplici.

HATHA YOGA



E' lo stile di yoga più diffuso in occidente e comprende le posizioni più tradizionali

RILASSAMENTO GUIDATA CON CAMPANE TIBETANE



Per raggiungere un riequilibrio psico-fisico e migliorare la qualità della vita.

MEDITAZIONE



Allenare la capacità di concentrazione per arrivare ad una mente calma e stabile

Se siete interessati scrivetemi all'indirizzo dtva.yoga@gmail.com, indicando cognome e nome, numero cellulare, indirizzo mail e sessione/sessioni di vostro interesse. Vi chiedo gentilmente di indicare anche gli orari e i giorni di vostra preferenza.

Vi darò tutte le istruzioni e il supporto necessario per poter partecipare!

Vi aspetto!

La Sezione Yoga
Laura Fiorini
Insegnante yoga certificata csen/coni