

Direzione comunicazioni

Prot. 5074

Spinetoli, 9 gennaio 2022

COMUNICATO STAMPA

Ogni lunedì, giovedì e venerdì un corso di yoga olistico a Pagliare

SPINETOLI – Dopo la pausa dovuta alle festività natalizie e di fine anno è ripreso il corso di yoga olistico tenuto dall'insegnante Eugenia Brega presso Danzarte in Via 8 Marzo.

Il corso è strutturato in 3 orari: il lunedì ed il giovedì alle ore 9 ed il venerdì alle ore 21 ed andrà avanti fino al 20 maggio 2022. Ogni lezione ha la durata di un'ora.

L'iniziativa viene realizzata grazie alla collaborazione di U.S. Acli Marche Aps, Teatro delle Foglie e Danzarte.

“Diventa nostro associato e potrai partecipare ad un corso – dicono i dirigenti del Circolo Acli Oscar Romero che promuove l'iniziativa – che intende far conoscere di più nel territorio una attività sana come quella dello yoga, che da evidenti benefici per la salute di coloro che la praticano. La pratica dello yoga è complementare allo sport in generale perché permette di migliorare la propria condizione fisica in modo armonioso, oltre a migliorare l'equilibrio e la concentrazione. La maggioranza degli sport sviluppa solo alcune parti del corpo. Lo yoga, invece, combinando le diverse posizioni, fa lavorare il corpo in modo completo e permette di ottenere una muscolatura equilibrata e armoniosa. Non solo, è l'insieme del sistema nervoso che ne trae beneficio”.

Per informazioni ed iscrizioni si può contattare il numero 3442229927.

