

Direzione comunicazioni

Prot. 4915

Spinetoli, 10 settembre 2021

### COMUNICATO STAMPA

Dal 20 settembre riprende il corso di yoga olistico a Pagliare

SPINETOLI – Riprenderà lunedì 20 settembre il corso di yoga olistico presso Danzarte in via 8 marzo 18 a Pagliare.

“Diventa nostro associato e potrai partecipare ad un corso – dicono i dirigenti del Circolo Acli Oscar Romero che promuovono 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”.

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, tenuta dall’insegnante Eugenia Brega, ha la durata di un’ora.

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

Per informazioni ed iscrizioni si può contattare il numero 3442229927.

