



# corsi di hata yoga

*Solo al di là dell'essere e del non essere è possibile percepire  
la vera natura delle cose*

*Thich Nhat Hanh*

La vita di oggi, frenetica e senza possibilità di ascolto interiore, porta l'essere umano in una condizione di perenne ansia.

Trovare un momento da dedicare al proprio corpo, mente, spirito, aiuta a riscoprire l'armonia con la totalità dell'essere.

La pratica dello yoga è caratterizzata da un inteso e preciso lavoro sul riallineamento della colonna vertebrale e da una particolare attenzione alla respirazione nella postura.

Ricerca un equilibrio tra flessibilità, tonicità, equilibrio, coordinazione, resistenza e potenza. Espressione di una personalità umana pienamente sviluppata e armonica.

## **CORSI DA LUNEDI' 12 SETTEMBRE 2011 A GIUGNO 2012**

**LEZIONE DI PROVA LUNEDI' 12 E MERCOLEDI 14 SETTEMBRE 2011**

<b>LUNEDI</b>	<b>MERCOLEDI</b>	<b>GIOVEDI</b>	<b>SABATO</b>
12.45 - 13.45		13.15 - 14-15	10.00 - 12.00
20.00 - 21-30	19.00 - 21.00		

**Corso di 1 ora**  
16 settimane 1 v.  
settimana 160 €

**Corso di 1,5 ore**  
16 settimane 1 v.  
settimana 200 €

**Corso di 2 ore**  
16 settimane 1 v.  
settimana 250 €

*Tessera associativa 30 €*

Insegnante; **Stefania Della Salda**, dopo anni di pratica si diploma presso la scuola di formazione insegnanti yoga (SFIDY) diretta da Claudio Conte. Segue l'insegnamento di Patrik Tomatis e Claudio Conte continuando a partecipare a seminari di approfondimento. Associata alla YANI Associazione Nazionale Insegnanti Yoga. Tiene lezioni singole e di gruppo, seminari di approfondimento, lavora con donne in gravidanza collaborando con ostetriche.

Per informazioni e iscrizioni : Beriv Multisport - Via Terrachini 44 - 42100 Reggio Emilia Tel.  
0522.550091 - beriv@beriv.it - www.beriv.it