

# YOGA & SALUTE

ASCOLTA IL TUO CORPO PER STARE MEGLIO

## COMBATTI IL MAL DI SCHIENA 1

*Distendi i **Muscoli** e Rinforza le **Articolazioni***

## CONTROLLA **EMICRANIA & STRESS**

*Rilassa il **Sistema Nervoso***

## COMBATTI IL MAL DI SCHIENA 2

*Distendi i **Muscoli** e Rinforza le **Articolazioni***

## DORMI MEGLIO **VIA INSONNIA-ANSIA**

*Libera la **Mente** e le **Emozioni***

## COMBATTI IL MAL DI SCHIENA 3

*Distendi i **Muscoli** e Rinforza le **Articolazioni***

## ASCOLTO - PERCEPISCO PREVENGO

Questo percorso Yoga, attraverso l'**ascolto** del corpo, stimolerà la vostra **percezione** verso lo stesso al fine di sviluppare il senso di **prevenzione** e trovare rimedio a problemi legate al vostro stato fisico. Dare degli strumenti non convenzionali per aiutare a stare bene è uno degli obiettivi del progetto.

Roberto C.

Ogni mese **da Novembre ad Aprile** verrà affrontata una tematica diversa, in totale 5 della durata di circa 90 minuti ciascuna dalle 15.00 alle 16.30. Verranno insegnate **5 sequenze tipo** per **5** tutti prima o poi abbiamo avuto a strumenti per porvi rimedio. Non partecipare, basta volersi bene.

**problemi più comuni** con i quali che fare e vorremmo avere gli bisogna essere degli Yogi per **Corso a numero chiuso**.

Info & Costi - **Roberto** 338 4484067  
info@policrea.com - www.policrea.com

 **policrea**

