



European
Commission

#BEACTIVE

European Week of Sport

7 - 13 September 2015

SPORT IN FONDAZIONE

YOGA OUTDOOR

Luogo: parco fronte scuola

Data: 10/09/2015

Orario: 17.00 - 19.00

YOGA NEL PARCO SECOLARE DELLA FONDAZIONE

Yoga significa "unione" e la citazione più famosa in sanscrito "Yoga citta vritti nirodali" significa "sospensione delle tendenze mentali", quindi innanzitutto "unione di corpo e coscienza". E' un'antichissima disciplina Indiana che permette di raggiungere una profonda consapevolezza, dona all'essere umano armonia, equilibrio, riduce lo stress e l'ansia e allo stesso tempo rende il corpo più elastico, rinforza i muscoli e corregge le cattive posture. Iscrizioni: <http://www.fmach.it/Servizi-Generali/Circolo-FEM/Iniziativa-ed-eventi/Settimana-europea-dello-sport-7-13-settembre-2015>



Referente: ROBERTO LUCIN
Munirsi di tappetino.

In caso di maltempo l'attività si svolgerà presso la palestra comunale

ec.europa.eu/sport/week

Sport