



YOGA CON TE A.S.D.
Rieti, Via Salaria per L'Aquila 58 – zona industriale –
C.F. 91059490556

A cura di Manuela Frascarelli

Le lezioni di Hatha Yoga sono aperte a tutti, anche per i principianti. In ogni lezione ci occuperemo del respiro, delle tensioni fisiche e mentali, e quindi del loro rilassamento, della concentrazione e dell'ascolto interiore tramite esercizi dinamici e posizioni statiche

Luglio:

Domenica 23 – 30

Martedì 25

Agosto:

Martedì 1 – 8

Domenica 6 – 13

Costo di ogni lezione a persona: € 10,00

Mail: yogaconteasd@gmail.com

Web: <http://yogaconte.wixsite.com/yogaconte>
<https://www.facebook.com/yogaconteasd/>

Qi Gong a cura di Fausto Minnetti

"Il Qi Gong (si legge Chi Kung) il cui significato è: Danza dell'energia, è un sistema di attivazione dell'energia vitale dell'organismo che si basa su alcune tecniche di movimento, di respirazione e di relax mentale. Viene detto anche: Yoga cinese ma, a differenza dello Yoga, non è statico bensì

dinamico con movimenti lenti e armoniosi. E' una sorta di Meditazione dinamica ed è adatto a tutti non avendo, di fatto, alcuna controindicazione."

Le lezioni si terranno il sabato mattina alle 10.00 dei mesi di Luglio e Agosto.

la durata della lezione è di un'ora e venti

Il costo è di € 10.00.

Per info: Fausto Minnetti

Mail bodylab56@libero.it

Mob:349 8566085

Tai Chi Chuan a cura di Lorella Viali

Il Tai Chi Chuan o Tai Chi, nato come tecnica di combattimento ed oggi conosciuto in occidente soprattutto come ginnastica dolce e tecnica di medicina preventiva - è praticato da secoli in Cina da giovani ed anziani; i suoi effetti benefici sulla salute, in particolare il mantenimento del controllo dell'equilibrio negli anziani, hanno attirato in modo sempre crescente l'attenzione dei ricercatori scientifici occidentali.

Con la pratica del Tai Chi Chuan si ottiene un corretto allineamento posturale, la regolazione del respiro, la quiete mentale attraverso tecniche di movimento dolci o statiche, migliora la funzione degli organi interni, diminuisce la tensione accumulata nei muscoli per stress o cattive abitudini, aumenta le difese del sistema immunitario, migliora la capacità di concentrazione e ritarda l'invecchiamento.

Chi pratica il Tai Chi non solo ha una funzione cardiorespiratoria migliore, ma ottiene risultati migliori nei test relativi al controllo dell'equilibrio, alla flessibilità e alla forza muscolare. Inoltre si riduce il rischio di cadute quasi del 50%, infatti tra tutti i benefici ottenibili con la pratica del Tai Chi Chuan, uno dei più evidenti è certamente il miglioramento della prontezza dei riflessi; seguono il controllo delle posizioni delle varie parti del corpo ed il miglioramento dell'agilità e del senso dell'equilibrio. Questi benefici sono ovviamente interessanti per tutti, ma acquistano un particolare significato per gli anziani che sono i più esposti al pericolo di cadute.

Promuove il benessere fisico , psicologico e spirituale

Riduce lo stress

Lavora su una postura corretta

Restituisce elasticità ai muscoli ed alle articolazioni

Migliora la pressione e la circolazione del sangue

Approfondisce la respirazione e la percezione dello spazio

Rinforza il sistema immunitario

Le Lezioni si svolgeranno al mattino, ore 10.00

e sono aperte a persone di tutte le età

Luglio Venerdì 28

Agosto Venerdì 4/ 11/ 18/ 25/

per prenotare la propria partecipazione

Costo della lezione € 10.00.

Lorella Viali

Mob: 349 5321511