

CORSO DI YOGA

Respiro in equilibrio
per quasi - ex
fumatori



CORSO DI YOGA

FORMULARIO DI ISCRIZIONE AL CORSO DI YOGA

A chi è rivolto

Il corso è pensato per tutti i fumatori che stanno seguendo un percorso di disassuefazione e che vogliono avvicinarsi a questa disciplina che abbina percezione corporea, respirazione e meditazione

Descrizione del corso

Attraverso la pratica semplice e guidata dello yoga, i partecipanti impareranno a diventare più consapevoli del loro respiro, della loro postura e dei loro movimenti

Avranno la possibilità di stare nel momento presente ascoltando e controllando il loro respiro in armonia con il corpo.

Obiettivi

- Promuovere la respirazione diaframmatica, calmante per il sistema nervoso simpatico e stimolante per gli organi interni
- Apprendere la consapevolezza del respiro e del corpo
- Armonizzare respiro, corpo e mente
- Rimanere centrati nel presente

Costi

Sostenuti dalla lega polmonare, contributo partecipazione fr. 50.00 per 10 lezioni

Giorno: martedì dalle 10.30 alle 11.30 presso Lega polmonare ticinese Lugano

Prima lezione: 9 gennaio 2024

Per informazioni e iscrizioni

Per informazioni sul corso più vicino e per iscrizioni rivolgersi a:

Lega polmonare ticinese
Via alla Campagna 9
6904 Lugano

T. 091 973 22 80
F. 091 973 22 89
info@legapolm.ch

Sono interessato/a e desidero frequentare il corso di yoga della Lega polmonare ticinese presso:

Nome _____

Cognome _____

Data di nascita _____

Indirizzo completo _____

Telefono casa _____ Cellulare _____

Sono accompagnato da: (facoltativo) _____

Altre osservazioni _____

Luogo e data _____

Firma _____