

## Yoga gentile sulla sedia

Yoga Gentile con l'ausilio della sedia è una pratica di Hata Yoga Tradizionale. Offre, movimenti e respirazioni che soddisfano le esigenze della persona. Chiunque può fare yoga gentile senza distinzione di età, abilità o limitazione fisica. A volte protesi d'anca o ginocchio, articolazioni deboli, sovrappeso, gli anta, o qualsiasi cosa impedisca di stare sul tappetino, induce a rinunciare allo yoga, ma con esercizi appositamente studiati; grazie al supporto è possibile fare posizioni senza nuocere al corpo.

Anche i Dottori affermano che lo yoga risponde alle esigenze mentali, spirituali e fisiche.

- Promuove un senso di benessere e pace interiore.
- Aumenta il tono muscolare, flessibilità e concentrazione.
- Equilibra il sistema nervoso e dell'apparato digerente.
- Rafforza il sistema immunitario.
- Riduce lo stress, l'ansia, l'insonnia.

Il mio motto è: Prima di giudicare e rinunciare, VIENI A PROVARE!



### QUANDO

---

GIORNI E ORARI: giovedì 11,30-12,30  
PERIODO: annuale  
INIZIO: OTTOBRE 2019



### COSTI

---

70€ annui, 20€ mensili, 13€ tessera



### GESTORE

---

Ass. Scriba-Lojn  
Loredana ZAGAMI Patrizia GUGLIOTTA



### CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

---

339 1256638 - [clubdellarisatascriba@gmail.com](mailto:clubdellarisatascriba@gmail.com)  
[www.yogadellarisatatorino.it](http://www.yogadellarisatatorino.it)