



EMERGENZA COVID APMARR PER IL BENESSERE

## YOGA

con l'insegnante Rachele Cirri

- Yoga Chair
- Yoga e rilassamento a terra
- Yoga con posture in piedi livello base

## ATTREZZATURA NECESSARIA:

Tappetino da ginnastica e cuscino Sedia per YOGA CHAIR

## GINNASTICA POSTURALE INTEGRATA

RICERCA SENSORIALE IN ARMONIA COL MOVIMENTO

## con l'insegnante <u>Tommaso Rusconi</u>

- Tecniche corporee, respiro e sensazione
- Movimento consapevole
- Scioglimento articolare
- Allungamento muscolare