

# Yoga consapevole

Docente: Dott.ssa Milena Ungari



Le lezioni del corso di Yoga Consapevole sono create per chi è alla ricerca di lentezza e silenzio, per chi desidera ascoltare il proprio corpo e risvegliarlo con dolcezza al movimento, alla flessibilità, all'equilibrio e alla centratura. La pratica consiste in una progressione di esercizi mirati a sciogliere contratture e ridare scioltezza e flessibilità a muscoli e articolazioni e dunque all'intero corpo.

Il mio approccio allo Yoga non mira ad eseguire asana complesse ma le considera come uno strumento per raggiungere l'ascolto e il rispetto di Sé.

Lo Yoga ridona elasticità e aiuta a liberarsi da irrigidimenti e indolenzimenti, a prevenire dolori e a portare benefici a chi già ne soffre.

Proprio per l'estrema dolcezza che le caratterizza, le lezioni sono adatte a tutte le età, durano 60 minuti e comprendono esercizi e sequenze di hatha yoga, semplici tecniche di automassaggio, rilassamento e meditazione, visualizzazioni guidate.

**Consigliato abbigliamento comodo, tappetino, piccolo plaid e calzettoni antiscivolo.**

**Quota:** € 60,00

## Calendario:

Martedì  
dalle ore 9.45  
alle ore 10.45

## Frequenza:

Settimanale

## Durata:

22 lezioni  
dal 5 novembre 2024  
al 15 aprile 2025

## Sede:

Villa Cusani-  
Confalonieri

## Aula:

Galleria 1° Piano