



# HATHA YOGA



L'HATHA YOGA È UNA DISCIPLINA MILLENARIA CHE ATTRAVERSO IL MOVIMENTO CONSAPEVOLE, LA RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE ED IL RILASSAMENTO AIUTA A TROVARE IL PROPRIO BENESSERE ED EQUILIBRIO PSICOFISICO; COINVOLGE LA PERSONA NELLA SUA TOTALITÀ MENTE-CORPO.

## BENEFICI

- MIGLIORA L' APPARATO MUSCOLO-SCHELETRICO, RAFFORZANDO I MUSCOLI DEGLI ARTI SUPERIORI, INFERIORI E DEGLI ADDOMINALI
- FAVORISCE LA CIRCOLAZIONE SANGUIGNA
- DONA FLESSIBILITÀ A TENDINI ED ARTICOLAZIONI
- ABBASSA IL BATTITO CARDIACO E REGOLA LA PRESSIONE SANGUIGNA

## A CHI E CONSIGLIATA

DISCIPLINA CHE PUÒ ESSERE ESEGUITA DA TUTTI IN MANIERA INDISTINTA SENZA LIMITAZIONI PER QUANTO CONCERNE L'ETÀ, IL SESSO E LO STATO DI FORMA FISICA.

**GIORNI**                      **ORARI**

**MARTEDI 19:30**