Kalpa Vriksha Satyananda
Scuola di Formazione Yoga

YOGA SULLA SEDIA E YOGA PASSIVO



Yoga è un efficace strumento in grado di mantenere le risorse funzionali esistenti, la postura corretta, l'energia fisica e le capacità mentali, fattori che costituiscono la base di una buona qualità della vita e di un buon invecchiamento

YOGA SULLA SEDIA: indicato a persone che, pur avendo problemi di deambulazione o difficoltà a sdraiarsi ed alzarsi da terra, possono riscoprire il piacere di un esercizio fisico adeguato alla loro età e utile alla salute.

YOGA PASSIVO: indicato a chi ha gravi limitazioni o disabilità fisiche che impediscono di muoversi autonomamente, a chi è convalescente o allettato. É un valido strumento che può aiutare familiari, badanti, volontari ed educatori a prendersi cura dei loro assistiti.

Agli operatori sanitari è riservata una sessione di rilassamento profondo per alleviare lo stress lavorativo.

Yoga sulla sedia contributo € 20
Programma completo contributo € 35

Sabato 21 Novembre ore 15.00-18.00

Prenotazioni entro mercoledì 18 novembre

PIOSSASCO – VIA PALESTRO 36
TEL. 3496693421 kvv@yogasatyananda.it **www.yogasatyananda.it**