

Lo *Hatha Yoga* è costituito da un complesso di esercizi fisico-ginnici (âsana), e da esercizi di controllo della respirazione (prânâyâma), perfezionati nel corso dei secoli.

L'Hatha Yoga agisce su un piano fisico apportando un effetto benefico rispetto alla scioltezza della colonna vertebrale; migliora l'elasticità di muscoli e tendini; l'attenzione dedicata alla respirazione contribuisce a donare al corpo maggior vigore e un migliore stato generale di salute.

Inoltre l'assunzione delle posizioni insegnata influirebbe anche sul benessere degli organi interni del corpo, sulla regolazione delle ghiandole endocrine e sul sistema nervoso.

Oltre a benefici di carattere più prettamente fisico l'Hatha yoga influisce positivamente anche a livello psichico, favorendo il rilassamento e la concentrazione

La pratica costante tende al raggiungimento dell'equilibrio psico-fisico, di una maggiore consapevolezza dei nostri processi vitali, fisiologici e, più in generale, del nostro corpo in ogni sua parte.



Il corso, organizzato dalla ProLoco Moruzzo, sarà tenuto dalla dr.ssa Pilar Gallegos presso la sala polifunzionale dei nuovi spogliatoi della palestra di Moruzzo il lunedì dalle 20.00 alle 21.00 e/o il giovedì dalle 20.30 alle 21.30.

Pilar Gallegos proviene da Città del Messico.

Ha una Laurea in Coreografia presso la Escuela Nacional de Danza Clásica y Contemporánea e ha conseguito il Diploma di Specializzazione nel Programma di Formazione per Maestri di Yoga nel Centro Yoga Espacio. Inoltre anche corsi brevi di Yoga Terapeutico, Hatha Yoga Avanzato, un corso intensivo di Formazione per Maestri di Hatha Yoga Iyengar e recentemente ha ottenuto la Certificazione Pre-Natal Yoga Teacher rilasciato dalla Yoga Alliance International e la Certificazione di Baby Om Yoga Techniques di New York. Ha insegnato in diverse realtà di Città del Messico e dal 2008 vive e lavora a Udine. Dal 2010 è membro associata della YANI (Yoga-Associazione Nazionale Insegnanti).

*CALENDARIO
2016-2017*

I° Periodo	LUNEDI 20:00-21:00	GIOVEDÌ 20:30-21:30
SETTEMBRE	19-26	15-22-30
OTTOBRE	03-10-17-24-31	06-13-20-27
NOVEMBRE	07-14-21-28	03-10-17-24
DICEMBRE	12	15
II° Periodo		
GENNAIO	09-16-23-30	12-19-26
FEBBRAIO	06-13-20-27	02-09-16-23
MARZO	06-13-20-27	02-09-16-23-30
III° Periodo		
APRILE	03-10-24	06-13-20-27
MAGGIO	08-15-22-29	04-11-18-25
GIUGNO	05-12-19	01-08

Per le iscrizioni contattare:

Raffaella Barchetta: 349-0060248

Caterina Moos: 328-9453153

(iscrizioni a numero chiuso)



La ProLoco di Moruzzo organizza

*Corso di
HATHA JOGA*

Presso la sala polifunzionale dei nuovi
spogliatoi della palestra di Moruzzo



Insegnante dr.ssa Pilar Gallegos