



IL COMUNE DI ARITZO
ORGANIZZA

Yoga del risveglio

Pratica integrata per l'armonia, la forza e la postura



LEZIONI GRATUITE E ADATTE A TUTTI

Ogni esercizio verrà adattato alle esigenze fisiche dei partecipanti, per garantire un'esperienza sicura e benefica.

Ogni incontro prevede una fase iniziale di respirazione consapevole, seguita da esercizi di mobilità di base. Si continuerà con movimenti mirati e posizioni yoga fondamentali, per poi concludere con un rilassamento profondo accompagnato da suoni.

Il percorso è condotto da Valentina Murrancà, insegnante di yoga



Lo Yoga del Risveglio è una pratica dolce e accessibile che unisce movimento fluido, respirazione consapevole, esercizi posturali e rilassamento profondo, per favorire il risveglio della vitalità, l'ascolto di sé, la presenza e una graduale riarmonizzazione di corpo, mente e spirito.

BENEFICI DELLA PRATICA:

- FAVORISCE UNA MAGGIORE CONSAPEVOLEZZA CORPOREA, CONTRIBUENDO A SCIogliere RIGIDITÀ E TENSIONI SIA FISICHE CHE MENTALI.
- AIUTA A GESTIRE MEGLIO STRESS E STANCHEZZA, PROMUOVENDO UN SENSO DI EQUILIBRIO E BENESSERE GENERALE.
- RAFFORZA IL CORPO E SOSTIENE LA SALUTE DELLA SCHIENA, DONANDO LEGGEREZZA E STABILITÀ.
- MIGLIORA L'EQUILIBRIO POSTURALE E FAVORISCE UNA MAGGIORE MOBILITÀ ARTICOLARE.
- AUMENTA LA CALMA E CHIAREZZA MENTALE ATTRAVERSO UNA RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE E PROFONDA.



**OGNI MERCOLEDÌ
DAL 9 LUGLIO
AL 6 AGOSTO 2025**

DALLE 8:30 ALLE 10:00

Dalle 10:00 alle 10:30 l'insegnante sarà disponibile per informazioni specifiche relative alla pratica dello yoga.

✓ APERTO A TUTTI

**NON È NECESSARIO ISCRIVERSI.
TUTTE LE PERSONE INTERESSATE A
PARTECIPARE SI RECHINO ALL'ORARIO
INDICATO DIRETTAMENTE AL**



Campetto Ex Scuola Elementare,
Via Marconi Comune di Aritzo (NU)

Vestirsi comodi e portare un tappetino o telo per la pratica