

CORSI NEL CASSETTO

primavera 2026

Fondazione per Leggere, in collaborazione con il Comune di Cuggiono, organizza il corso:

YOGA IN PRIMAVERA

Presentazione

Il corso si focalizzerà su come adattare la disciplina yoga al periodo primaverile, momento del risveglio della natura e di rinnovamento delle energie. Si lavorerà sull'equilibrio tra gli elementi che secondo l'Ayurveda caratterizzano e influenzano il corpo, la mente e le rispettive funzioni. Ci si concentrerà sugli aspetti di leggerezza, purificazione e risveglio per contrastare la pesantezza invernale e favorire la rinascita primaverile.

Programma del corso:

- imparare a respirare, avere consapevolezza dei muscoli respiratori, dei canali del respiro, percepire la respirazione involontaria e praticare quella volontaria
- le posizioni yoga (asana) adatte a tutti, che permetteranno di percepire ed espandere i canali del respiro, passando da un lavoro muscolare a uno più sottile sul e con il corpo, per aumentare l'allungamento, migliorare la postura, la mobilità delle articolazioni, la flessibilità, l'ossigenazione e la disintossicazione dei tessuti
- percezione del corpo e delle sue sensazioni, dei suoi limiti e delle sue potenzialità
- il rilassamento della mente e del corpo

Frequenza: **n. 10 incontri di 1 ora e mezza ciascuno con cadenza settimanale**

Giorno ed orario: **martedì, dalle ore 18.30 alle 20**

Inizio corso: **24 MARZO**

Sede del corso: Sala Fossati presso palazzo Kuster - Viale Roma n. 2 -1° piano

Costo: € 110,00

Iscrizioni: **ENTRO IL 17 MARZO**

Docente: Maria Emanuela Amboni. Pratica Yoga da 24 anni. Insegna dal 2017, anno in cui si è diplomata come insegnante di Yoga e Meditazione presso la Scuola Olistica Ananda Ashram di Milano, riconosciuta Coni e Yoga Allianz, approfondendo il rapporto tra Yoga e Ayurveda e Yoga terapia col respiro.

PER ISCRIZIONI ED ULTERIORI INFORMAZIONI:

www.corsinelcassetto.net e-mail: corsi@fondazioneperleggere.it

Il Sindaco
Giovanni Cucchetti

L'Assessore alla Cultura
Claudia Togliardi