

Dal mese di ottobre 2025  
presso il Centro Sociale Insieme  
corso di  
**YOGA DOLCE SENIOR**

con inizio da lunedì 6 ottobre alle ore 15,00

Informazioni e iscrizioni negli orari di segreteria

**Descrizione del corso Yoga Dolce**

Corso per adulti dedicato a chi vuole praticare lo yoga con lentezza e con posizioni adattate al proprio corpo attraverso l'utilizzo dei supporti o in alcuni casi della sedia. Nelle lezioni di Yoga Dolce gli asana (posizioni yoga) consistono in movimenti fluidi del corpo, finalizzati a mantenere flessibilità, agilità e buoni riflessi; le pratiche di respirazione aumentano la circolazione del sangue, l'apporto di ossigeno e il nutrimento alle ossa e ai muscoli. Il rilassamento e le meditazioni producono uno stato di benessere psico-fisico.

Prevenire i disturbi legati all'età che avanza, conservare una vita sana ed attiva, mantenere la lucidità mentale ed il proprio livello di indipendenza sono i doni della pratica regolare di Yoga Dolce.

