



OASI VERTICAL
Società di arrampicata sportiva
affiliata F.A.S.I.



Associazione Sportiva Dilettantistica

Frazione Preit n. 95/B
11020 ISSIME

Cod. Fiscale 90018840075

Iscrizione registro CONI 5280

CORSO YOGA PER L'ARRAMPICATA

8 LEZIONI IL GIOVEDÌ DALLE 20,15 ALLE 21,15 DAL 18 GENNAIO AL 22 MARZO 2018

AOSTA

Corso Lancieri n, 41 – presso Palaindoor

Riservato ai soci OASI VERTICAL e Essere

(in regola con il tesseramento per il 2017/2018)



Per le esigenze specifiche di chi pratica l'arrampicata ma adatto anche ad altri sportivi (bicicletta, atletica, sci, ecc.), anche se principianti nello Yoga. Adatto a chi già pratica Yoga regolarmente ed intensamente. Per allenarsi in qualsiasi stagione

Flessibilità

Concentrazione

Risparmiare e recuperare
energia e calma quando serve

Nuove capacità di movimento e allineamento

Equilibrio

Mente attenta
e rilassata

Migliori prestazioni
atletiche

Agilità

Respiro
Consapevole

Leggerezza

Resistenza fisica e
mentale

FORZA

**Insegnante diplomata iscritta Yoni Yoga Associazione Nazionale Insegnanti
registrata RYT200 presso la Yoga Alliance U.S.A.**



PRATICA DINAMICA INTENSA E IMPEGNATIVA
LEZIONE DI PROVA GRATUITA

Chi eventualmente non fosse ancora socio deve iscriversi all' associazione da cui ha reperito l'info.

Abbigliamento sportivo comodo a strati. Tappetino antiscivolo.

Preiscrizioni possibilmente entro il giorno precedente - (richiesto numero minimo di 12 iscritti)

INFO e QUOTE: *Essere* - Elena Bianchi - tel: 347 2208000 - essereasd@hotmail.it

Oasivertical - Cristiana Martinetto - tel: 335 7566413 - fasiuda@libero.it