



Associazione Sportiva Dilettantistica

Frazione Preit n. 95/B  
11020 ISSIME

Cod. Fiscale 90018840075

Iscrizione registro CONI 5280



# CORSO YOGA PER L'ARRAMPICATA

**IL MARTEDI' DALLE 19.30  
DAL 9 GENNAIO 2018**

## DONNAS

Agriturismo Lou Rosé – Via Clapey n. 203

**Riservato ai soci del CAI e di Essere A.s.d**

**(in regola con il tesseramento per il 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

**Leggerezza**

Migliori prestazioni atletiche

Flessibilità

Equilibrio

Agilità

Resistenza fisica e mentale

Mente attenta e rilassata

Concentrazione

Respiro Consapevole

Risparmiare e recuperare energia e calma quando serve

**Forza**

Nuove capacità di movimento e allineamento

**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

**QUOTA:** €. 10 a lezione - Chi eventualmente non fosse ancora socio deve iscriversi ad una delle associazioni a sua scelta.

Abbigliamento sportivo comodo a strati. Tappetino antiscivolo.

Iscrizioni presso: - Libreria Cartoleria RIGOLI – Verres - via Duca d'Aosta 34  
- Calzature VALENTINA – Verres – via Duca d'Aosta 10  
- Vallée Sport – Pont Saint Martin - via Resistenza 15  
(richiesto numero minimo di 5 partecipanti ad ogni lezione)

**INFO:** C.A.I. - Sandro Dallou tel: 328 7197662 - [info@caiverres.it](mailto:info@caiverres.it)  
Essere - Elena Bianchi tel: 347 2208000 - [essereasd@hotmail.it](mailto:essereasd@hotmail.it)