

YOGA DA SCRIVANIA ON LINE

3-10-17-24-31 OTTOBRE 2024

DALLE 13.15 ALLE 13.30

Il CRA FNM continua la collaborazione con Helga Cavone, insegnante di Yoga Dinamico (Flow Yoga, Alignment Oriented) con approfondimenti specifici di Ashatanga Yoga, le lezioni saranno una volta a settimana per tutto il mese di ottobre, dalla durata di 15m ciascuna on line sulla [piattaforma Zoom a questo link](#), da praticare alla scrivania in ufficio o a casa.

Il corso sarà gratuito, offerto dal CRA FNM.



BENEFICI DELLO YOGA DESK

Trascorrere più di 8 ore al giorno seduti a una scrivania può farci assumere una postura scorretta e alla lunga dannosa per la salute. Rigidità a collo e alle spalle e affaticamento alla parte bassa della schiena sono tra le conseguenze più comuni e segnali che è il momento di prendersi cura di sé. Lo Yoga alla scrivania è un'ottima idea per sciogliere tensioni fisiche ma anche per concedere alla mente una pausa rigenerativa.

Grazie allo Yoga desk il corpo sarà più sano e la mente più calma e concentrata!

LA PRATICA

COSA FACCIAMO	DOVE PRATICHIAMO	FREQUENZA
La pratica è strutturata con una semplice sequenza di posizioni dedicate alla mobilità della colonna vertebrale, del bacino e degli arti inferiori, all'apertura del petto, ad una corretta respirazione e termina con una breve pausa ristoratrice	Potrai praticare anche alla scrivania o se preferisci in una sala riunioni!	La frequenza consigliata per lo Yoga in ufficio con l'insegnante è una o due volte a settimana. Quando si saranno ben apprese le posture sarà possibile anche assumerle durante la propria giornata lavorativa in autonomia.

Il Segretario
Fabio Monfrecola



YOGA DESK

Take care of yourself

Il Presidente
Luciano Ghitti