



# C.P.I.A. Rovigo

Centro Provinciale per l'Istruzione degli Adulti



Operiamo in tutta la Provincia

## Formazione degli Adulti *Lifelong Learning*

Attività Formative Speciali



**INCONTRO  
INFORMATIVO**  
Giovedì 2 Marzo  
ore 19,00

# Yoga E Ginnastica Dolce

**Vivere Sani Rilassati e Sereni**

Lo Yoga è una pratica dolce e profonda che insegna ad ascoltare se stessi, a scoprire il proprio corpo e a come farlo funzionare traendone la massima forza e armonia.

Si possono trarre molti vantaggi dalla pratica di questa disciplina in termini di calma, equilibrio, concentrazione, volontà e benessere psico-fisico. L'equilibrio naturale che si acquisisce evita di sprecare molta della nostra energia eliminando la tensione nervosa e facilitando l'attività mentale e le funzioni del corpo, la sua pratica reca giovamento in molti tipi di disturbi

Esiste un tipo di ginnastica adatta anche alle persone meno allenate o a coloro che per particolari condizioni fisiche non possono effettuare movimenti bruschi:

è la ginnastica dolce.

Consigliata agli anziani, alle donne in gravidanza, a tutti coloro che vogliono mantenersi in forma con un allenamento soft, fatto di esercizi che non mettono a repentaglio le articolazioni. La ginnastica dolce è fatta di movimenti armonici dove ha un ruolo chiaro il respiro, la postura corretta, la giusta realizzazione dell'esercizio.

## LE ATTIVITA' SI SVOLGERANNO A ROVIGO

*presso la Sede del CPIA (Scuola Media Riccoboni) in Via Mozart, 8*

**il Venerdì ore 17,30-19,00 (GINN.) e ore 19,00-20,30 (YOGA)**

**nei mesi da Marzo a Giugno a partire dal 3 Marzo 2017**

*informazioni e iscrizioni:*

**SEDE CENTRALE ROVIGO**

c/o I.C. Rovigo 4  
Via Mozart, 8 - Rovigo  
Tel. 0425.471639  
Fax: 0425.417147

**SEDE ASSOCIATA ADRIA**

c/o I.C. Adria 1  
Via Umberto I, 18 - Adria  
Tel. 0426.21179

**SEDE ASSOCIATA CASTELMASSA**

c/o I.C. Castelmasa  
Via Matteotti, 30 - Castelmasa  
Tel. 0425.81165