



AMICIONLUS
associazione nazionale



COESI

Associazione di Counseling e Formazione
alla Relazione Interpersonale

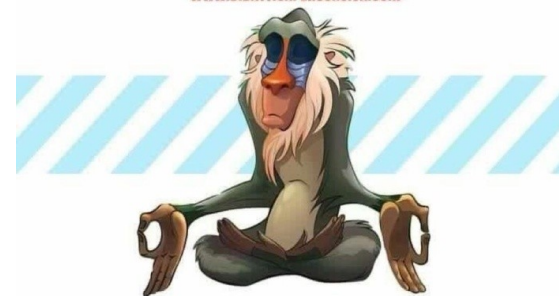
Lo **yoga** è una filosofia, una disciplina di vita che mira alla conoscenza di sé attraverso l'esperienza. Questa disciplina educa alla percezione, lavorando con il corpo, il respiro, le emozioni, i pensieri e i comportamenti.

Agendo sui diversi gruppi muscolari, migliorando la concentrazione ed allenando la propria capacità percettiva, lo yoga offre gli strumenti adatti per poter allentare le tensioni ed agire dolcemente sulle disarmonie presenti a livello fisico, emozionale e mentale.

Se in due anni l'**Associazione AMICI Onlus – Sezione del Friuli-Venezia Giulia** ha organizzato **quattro corsi di Yoga** con grande soddisfazione e beneficio dei partecipanti, vuol dire che questa disciplina effettivamente funziona! E ci aiuta a migliorare la qualità di vita attraverso il rafforzamento della capacità di resistenza individuale, l'apprendimento di tecniche di gestione dello stress e l'elaborazione dei vissuti relativi alla malattia.

Anche questa quarta iniziativa è svolta in collaborazione con **COESI Associazione di Counseling e Formazione alla Relazione Interpersonale** sotto la guida della **dott.ssa Sandra Galliussi**, laureata in psicologia presso l'Università degli Studi di Trieste, Counselor in Core Energetica (IICE) e Insegnante di Yoga (ISFIY).

CORSO DI YOGA



Il corso, riservato ai soci, si articolerà in n. 10 incontri di Yoga (Yoga classico, Patanjali) guidati dalla dott.ssa Galliussi, per affinare la capacità di ascolto, aumentare le occasioni per un profondo rilassamento globale, migliorare la flessibilità corporea (utile anche per affrontare le situazioni più diverse ed imprevedibili dal punto di vista emotivo).

Le date saranno: 10-17-31 Marzo 7-14-21-28 Aprile 05-12-19 Maggio 2020 dalle 19.15 – 20.45 circa.

Occorrente: tappetino, abbigliamento comodo, calzettini, plaid, costanza e determinazione.

Luogo: Gli incontri saranno a Udine, presso l'ex caserma Osoppo in Via Brigata Re, 29

Informazioni e Adesioni: raffaele.campanella@amiciitalia.net
tel. 335211609 o Cristina tel. 3454599876 (tardo pomeriggio)