



Corso di YOGA e TAI JI QUAN per la 3^a età

L'ISTITUTO DI YOGA di Firenze presenta due corsi di **yoga** e un corso di **tai ji quan** adattati in maniera specifica alle esigenze degli ultrasessantenni.

I corsi utilizzano particolari accorgimenti tecnici che rendono le posture yoga e la gestualità del tai ji quan facilmente e gradevolmente accessibili agli utenti che rientrano nella fascia di età interessata.

Scopo dei corsi è di rendere flessibili il **corpo** e le **articolazioni**, di ripristinare una corretta **respirazione diaframmatica**, di accrescere il livello di **attenzione**, di migliorare la propria **capacità di concentrazione** e di rendere più stabile l'**equilibrio**.

Scopo centrale di entrambe le discipline è **ampliare la consapevolezza del proprio Sé**, al livello fisico, mentale e spirituale.

Corsi di **YOGA (20 LEZIONI con frequenza bi-settimanale)**:

- mercoledì e sabato dalle 11,00 alle 12,00 nella Palestra del Centro Anziani Bellariva Oberdan San Salvi - via Luna 16;
- martedì e venerdì dalle 9,30 alle 10,30 e dalle 11,00 alle 12,00 alla Palazzina ex-Fila, via Monsignor Leto Casini 11 (dietro Centro Commerciale del Gignoro).



Corso di **TAI JI QUAN (10 lezioni con frequenza settimanale)**:

- mercoledì dalle 10,00 alle 11,15 alla Palazzina ex-Fila, via Monsignor Leto Casini 11 (dietro Centro Commerciale di via del Gignoro).



INIZIO DELLE LEZIONI: 23.03.2010

COSTI DEL CORSO:

Yoga: 61-65 anni € 36 - oltre 65 anni € 31
Tai Ji: 61-65 anni €. 22,50; > 65 anni €. 19,30
La tessera associativa di € 10 copre l'assicurazione ed è valida fino al 30/08/2010

Le **ISCRIZIONI** si ricevono a

Villa Arrivabene
dal **1 al 12/03/10**

Lunedì - Mercoledì - Venerdì ore 10,00 - 13,00
Martedì e Giovedì ore 15,30 - 17,30

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

Istituto di Yoga – tel: 055 247 9080; cell: 328 172 6224

Il Presidente Commissione
Servizi Sociali
Sara Acciai

Il Presidente
Quartiere 2
Gianluca Paolucci