

Yoga e Taijiquan gratuiti ad Ascoli. Sabato 4 Ottobre all'insegna della meditazione e della cura del corpo

Sabato 4 Ottobre, presso la Palestra Phisiko Restyle Gym di Ascoli Piceno si svolgerà un evento multidisciplinare di yoga e taijiquan/qigong riservato a persona di ogni età.

L'iniziativa viene realizzata dalla Cooperativa DLM, grazie a un contributo offerto dalla Komen Italia Ets, in via dell'Aspo 62.

Ci sarà l'opportunità di praticare gratuitamente lo yoga (dalle 9,30 alle 10,30 con l'insegnante Eugenia Brega) e il taijiquan/qigong (dalle 10,30 alle 11,30 con il maestro Raffaele Tassone).

L'evento rientra in una serie di laboratori gratuiti di attività fisica per promuovere stile di vita corretti nella popolazione al fine di riuscire ad avere un buono statuto di salute ed un benessere generale.

Lo yoga ha una azione tonificante per il corpo, lo rende più elastico e forte. Lo yoga inoltre migliora la respirazione e proprio con la respirazione profonda e diaframmatica possono arrivare serenità e calma, è il modo migliore per purificarsi e far convergere tutte le proprie energie. Lo yoga inoltre migliorare le capacità di concentrazione, aiutando a rilassarsi ed eliminando le energie negative.

Praticare in maniera costante il taijiquan/qigong porta ad uno stato mentale più equilibrato, migliora la forma fisica, l'agilità e l'equilibrio.

Per partecipare occorre prenotare in quanto le attività sono a numero chiuso. Per lo yoga occorre portare un tappetino o un asciugamano.

Informazioni e prenotazioni, tramite messaggio, al numero 3495711408.