



UNIVERSITÀ DEL TEMPO

LIBERO

Città di Mestre



YOa Yoga

Durata del corso: annuale

Docente: **Corrada Pasianotto**



Prerequisiti: Certificato medico

Contenuti: Lo Yoga non è una ginnastica ma un sistema di vita in cui si fondono:

- Esercizi attinenti alla respirazione, al sistema muscolare e alle ghiandole a secrezione interna
- È un modo diverso di concepire il rapporto con sé stessi, con gli altri e con l'ambiente
- È un approccio differente rispetto ai problemi della vita ed al proprio destino

Obiettivi: La parola Yoga significa UNIONE, cioè: unire corpo, respiro, mente per vivere in armonia con sé stessi e con il mondo che ci circonda