



# Corso di Hatha Yoga

L'Hatha Yoga si basa su degli esercizi fisici (*asana*), dinamici e statici, di allungamento, di raccolta, scioglimento dalle tensioni muscolari e potenziamento, accompagnati dalla respirazione (*pranayama*) e dalla concentrazione mentale (*dhâranâ*).

Gli esercizi sono mirati al benessere e all'equilibrio completo della persona (fisico, mentale e psichico), donando una sensazione di benessere e rigenerazione.

Lo Yoga migliora la mobilità della colonna vertebrale, degli arti inferiori e superiori e della muscolatura in generale, calma i nervi tesi, riduce lo stress e dona benefici agli organi interni, alla circolazione sanguigna e linfatica.

## L'insegnante

**Gabriella Barin** pratica lo yoga dal 1998.

Nel 2012 ha conseguito il diploma di insegnante Yoga al corso quadriennale presso la Federazione Italiana Yoga (F.I.Y.), che dal 1974 forma insegnanti Yoga.

È operatrice professionale Shiatsu dal 2000, con attestato rilasciato dall'A.P.I.S. (Associazione Professionale Italiana Shiatsu).

**Giorni e orari:**