



CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE DI VERRES



Iscrizione registro CONI 5280

ESSERE

Associazione Sportiva Dilettantistica

Frazione Preit n. 95/B

11020 ISSIME

Cod. Fiscale 90018840075

Tel: 3472208000

Sito: www.essereasd.eu

e-mail: essereasd@hotmail.it

CORSO YOGA PER L'ARRAMPICATA

**15 LEZIONI IL MARTEDI' ORE 19.30
DAL 10 GENNAIO AL 15 MAGGIO 2012**

Palestra scuole medie di VERRES

Riservato ai soci del CAI e di Essere A.s.d

(in regola con il tesseramento per il 2012)



Per le esigenze specifiche di chi pratica l'arrampicata ma adatto anche ad altri sportivi (bicicletta, atletica, sci, ecc.), anche se principianti nello Yoga. Adatto a chi già pratica Yoga regolarmente ed intensamente. **Richiesto certificato medico di buona salute per attività sportive non agonistiche.**



Perché???

- > PER MIGLIORARE LE MIE PRESTAZIONI ATLETICHE, SCOPRIRE NUOVE CAPACITA' E POSSIBILITA' DI MOVIMENTO E DI ALLINEAMENTO
- > PER ACQUISIRE AGILITA', LEGGEREZZA E PADRONANZA NEI MOVIMENTI
- > PER IMPARARE A MUOVERMI ATTRAVERSO UN RESPIRO COSCIENTE
- > PER MIGLIORARE FLESSIBILITA', EQUILIBRIO E STABILITA'
- > PER ALLENARMI CON COSTANZA IN QUALUNQUE STAGIONE E CON QUALUNQUE TEMPO
- > PER UNA MENTE ATTENTA, CONCENTRATA, RILASSATA
- > PER EVITARE SFORZI INUTILI E SAPER RECUPERARE ENERGIA E CALMA QUANDO SERVE
- > PER ACCRESCERE FORZA DI VOLONTA' E RESISTENZA FISICA E MENTALE

**YANI = Yoga
Associazione
Nazionale Insegnanti**



Insegnante esperta e certificata con diplomi nazionali e internazionali riconosciuti

QUOTA: €. 90,00 - Chi eventualmente non fosse ancora socio deve iscriversi ad una delle associazioni a sua scelta.

Abbigliamento sportivo comodo a strati. Consigliato tappetino antiscivolo.

**Iscrizioni entro l'8/1/2012 presso: Libreria Cartoleria RIGOLI - Verres - via Duca d'Aosta 34
Vallée Sport - Pont Saint Martin, via Resistenza 15
(richiesto numero minimo di 12 iscritti)**

INFO: C.A.I. - Sandro Dallou tel: 328 7197662 - info@caiverres.it

Essere - Elena Bianchi tel: 347 2208000 - essereasd@hotmail.it