



VINYASA YOGA  
YIN YOGA , PRANAYAMA  
YOGA IN GRAVIDANZA , YOGA TEEN  
YOGA PER LA TERZA ETÀ' , WORKSHOP  
YOGA , MASTERCLASS , CLASSI SPECIALI



Associazione Sportiva Dilettantistica Dharmika Spazio Yoga  
Via Foscolo n.9, Brescia - tel. 335 6474128 - dharmika.sy@gmail.com  
[www.yogadharmika.it](http://www.yogadharmika.it) - visita la nostra facebook ufficiale



# GINNASTICA YOGA

PER LA TERZA ETÀ

# GINNASTICA YOGA PER LA TERZA ETÀ

Flessibilità - Respirazione  
Condivisione

## COSA VUOL DIRE TERZA ETÀ OGGI?

Il concetto è molto cambiato negli ultimi anni e possiamo trovare persone che per età anagrafica sono considerati anziani ma in buona salute, che mantengono uno stile di vita sano, con la voglia di muovere il corpo in modo dolce e rispettoso e si avvicinano alla vita con curiosità e voglia di mettersi in gioco. Invecchiare offre molti doni come maturità, grazia, saggezza ed esperienza ma anche molte sfide psicologiche ed emotive, la memoria può declinare, l'equilibrio può essere altalenante e insorgono patologie croniche come l'ipertensione, l'artrite e l'insonnia.

Un aiuto proviene dalla ginnastica Yoga che ha un effetto rigenerante e rinvigorente sul corpo, un impatto positivo sull'umore e può diventare un momento speciale e di condivisione!



## QUANDO?

DAL OTTOBRE A MAGGIO

TUTTI I MERCOLEDÌ DALLE 9 ALLE 10

INIZIO CORSO 2 OTTOBRE 2019

PRIMA LEZIONE GRATUITA

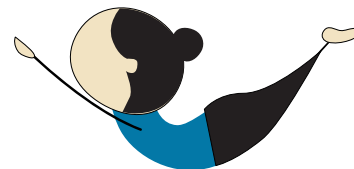
- Dove: associazione sportiva dilettantistica Dharmika Spazio Yoga - Via ugo foscolo, 9 25128 Brescia
- L'ingresso all'associazione e le attività sono riservate ai soli soci tesserati dharmika spazio yoga - csen Tesseramento obbligatorio €15
- Certificato medico obbligatorio



*Ciao, sono Elena, un insegnante yoga Anusara Elements™*

Credo che lavorare con gli anziani sia molto stimolante perché sono curiosi e competitivi, interessati ed interessanti ed amano imparare cose nuove! Hanno tanto da insegnarmi grazie alla loro intelligenza ed esperienza di vita e soprattutto rappresentato un'idea dello Yoga per me importante: **LO YOGA E' ACCESSIBILE A TUTTI!**

## I BENEFICI DELLO YOGA



*Flessibilità*

Praticare un corso yoga migliora la flessibilità e la tonicità attraverso movimenti lenti, semplici e graduali che allungano i muscoli e lubrificano le articolazioni. Gli esercizi favoriscono il mantenimento della massa ossea e consentono alle articolazioni rigide di recuperare scioltezza e mobilità.

*Respirazione*

Le tecniche di respirazione e rilassamento che la ginnastica Yoga prevede in ogni lezione, possono migliorare la qualità del sonno, aiutare a regolarizzare la pressione sanguigna ed abbassare gli indici glicemici nel sangue fluidificandolo. Inoltre imparare a respirare in modo corretto permette al cervello di inglobare ossigeno rendendo la mente più lucida e reattiva e allo stesso tempo calma e serena.

*Condivisione*

La ginnastica Yoga è una disciplina introspettiva che insegna a conoscere il proprio corpo, migliorare l'autostima e la sicurezza di Sé, nel rispetto della sensibilità di ciascuno. Praticare lezioni in gruppo può rappresentare l'occasione per socializzare e condividere.

visita il sito  
[www.yogadharmika.it](http://www.yogadharmika.it)