



IN COLLABORAZIONE CON



YOGA IN CASTELLO

**CORSO DI YOGA GRATUITO
E APERTO A TUTTI
a cura di Giovanna Biasioli**



**OGNI MERCOLEDÌ MATTINA, ORE 7.45
DAL 5 LUGLIO AL 27 SETTEMBRE 2023**

Castello di Udine - Piazzale della Patria del Friuli
(spazio tra Casa della Confraternita e Casa della Contadinanza)

YOGA IN CASTELLO

“YOGA IN CASTELLO” nasce con l’obiettivo di **far conoscere ai cittadini la pratica dello Yoga** e i suoi **molteplici benefici** per la salute psicofisica, ma anche dall’intenzione di creare aggregazione fra le persone che rimangono in città durante l’estate.

La parola Yoga, infatti, riconosce la sua etimologia proprio dalla radice sanscrita “yuj” che significa unione. Unione fra corpo e mente, unione fra individui in una collettività animata da nobili valori, unione del singolo sé al cosmo di cui facciamo parte.

Nella tradizione vedica indiana lo Yoga ha una valenza prevalentemente filosofica e spirituale.

Qui in Occidente lo Yoga è noto essenzialmente come pratica fisica. In verità diventa **un modo per rinforzare e onorare il corpo** al fine di renderlo la migliore dimora per l’essenza più profonda di ogni essere umano.

Lo Yoga si rivolge ad ogni individuo nella sua meravigliosa unicità e complessità al fine di renderlo più forte, più sano, più flessibile ma anche più calmo e consapevole.

Grazie all’iniziativa “YOGA IN CASTELLO” desidero donare ai cittadini **l’esperienza di una pratica speciale in una location suggestiva** e carica di storia.

CALENDARIO

Praticheremo **ogni mercoledì** dei mesi di **luglio, agosto e settembre 2023**, dalle **ore 7.45** per un’oretta circa, sul **Piazzale della Patria del Friuli** (spazio tra Casa della Confraternita e Casa della Contadinanza).

Portati un tappetino e abiti comodi.

In caso di maltempo la lezione sarà sospesa.

Date delle **11 lezioni**:

luglio: 5/7, 12/7, 19/7, 26/7,

agosto: 2/8, 23/8, 30/8,

settembre: 6/9, 13/9, 20/9 e 27/9

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

Giovanna Biasioli - Yoga Lounge

Vicolo Sottomonte, 23 - 33100 Udine (UD)

tel. **349 3273394** - email: giovanna@giovannabiasioli.it

IN COLLABORAZIONE CON:

Comune di Udine - Progetto OMS Città Sane

Via Pradamano, 21 - 33100 Udine

tel. 0432 127 2384 / 2485 - e-mail: healthy.cities@comune.udine.it