

# CORSI YOGA



Yoga è una parola sanscrita che significa "riunire" e indica la naturale connessione esistente tra psiche e corpo, materia e spirito, salute e consapevolezza di sé. Questa disciplina sportiva aiuta a riscoprire nuove dimensioni di felicità e benessere psicofisico.

**I corsi si tengono lunedì e giovedì dalle 19 alle 20**

**prima lezione gratuita**

Sede dei corsi:  
Palestra dell'Istituto Massimo  
Via M. Massimo, 7  
00144 Roma Eur

*Le pratiche yoga sono indicate per la prevenzione e la cura delle malattie comuni, il riequilibrio del sistema mente-corpo, la diminuzione degli stati d'ansia, stress, insonnia e depressione, l'aumento della concentrazione e dell'autostima*

*Insegnanti: C. Carloni, psicologa e psicosomatista  
A. Cervini, istruttrice yoga e terapeuta shiatsu*

## Inizio corsi: giovedì 1 marzo alle 19

Per informazioni: [info@caterinacarlioni.it](mailto:info@caterinacarlioni.it) - tel. 06.54210797 - cel. 339.5258380