

II CIRCOLO DIPENDENTI DELL'UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI FIRENZE

propone il seguente corso online:

YogaUnifi: connettiti e... respira



***Docente: Elena D'Elia, insegnante di Yoga, Pilates e counselor
professionale esperta nella relazione di aiuto***

Lo scopo del corso di YogaUnifi proposta dal Circolo dei dipendenti di UNIFI ha lo scopo di fornire ai propri soci e agli Amici dell'ANCIU strumenti per il proprio benessere personale. Quando ci sentiamo meglio, più rilassati, più centrati, siamo più in grado di gestire lo stress e le relazioni, sia in ambito lavorativo che personale.

LE PRATICHE - Il corso di yoga online si articolerà in **n.12 pratiche** che saranno svolte in modalità online sulla piattaforma "zoom" **una volta alla settimana il giovedì dalle ore 17.30 alle ore 18.30 con inizio delle pratiche previsto per l'11 marzo 2021**. Le pratiche saranno particolarmente adatte a chi inizia o ha iniziato da poco. I praticanti esperti sono comunque benvenuti e sapranno come gestire i vari momenti in modo da trarne beneficio. Ogni pratica sarà suddivisa in tre parti:

Centratura iniziale / Sequenza di Asana (posizioni) / Rilassamento finale

Potranno talvolta essere inserite, all'inizio o prima del rilassamento, degli esercizi di respirazione (Pranayama) volti a sbloccare energie stagnanti.

INDICAZIONI PER LA PARTECIPAZIONE - Tutti si possono iscrivere, e la connessione alle pratiche può essere effettuata a mezzo notebook, tablet, cellulare e pc. **Il costo del del corso è 30 euro di cui 10 euro saranno a carico del Circolo e pertanto per iscriversi i soci dovranno versare la quota di iscrizione pari a 20 euro**. Il corso si attiverà al raggiungimento del numero minimo di iscritti e successivamente verrà richiesto il pagamento della quota di iscrizione. **La preiscrizione alle pratiche dovrà essere effettuata entro il 04 marzo 2021** inviando una mail di adesione al seguente indirizzo: francesco.pilati61@gmail.com. Per poter partecipare al corso online YogaUnifi è necessario, oltre a essere iscritti al circolo come dipendenti, dimostrare di aver versato la quota di iscrizione secondo le modalità che saranno inviate nella mail di conferma della prescrizione.

Per ogni pratica sarà generato link che vi sarà inviato per mail con il quale vi conatterete facilmente alla piattaforma "zoom" all'ora del giorno stabilita per la pratica.

Chi desiderasse ricevere maggiori informazioni sulle pratiche potrà inviare una mail all'indirizzo: evoluzioneyoga@gmail.com

Iniziativa adatta a tutti soci!!! Buona pratica