

**N.B. Per informazioni o prenotazioni non usate il "Rispondi" ma contattate esclusivamente: [evoluzioneyoga@gmail.com](mailto:evoluzioneyoga@gmail.com)**

**CIRCOLO DIPENDENTI**  
**UNIVERSITA' DI FIRENZE**

*propone il seguente corso online*

**"YogaUnifi, connettiti e... respira"**

Insegnante Elena D'Elia



Il corso **YogaUnifi**, ha lo scopo di fornire strumenti per il benessere personale e la consapevolezza. Quando siamo centrati gestiamo meglio lo stress e le relazioni, sia in ambito lavorativo che personale.

Le lezioni si rivolgono principalmente a chi non ha mai fatto esperienza di yoga, o a chi da tempo non fa esercizio fisico.

*"Elena D'Elia è insegnante di Hata e Yin Yoga RYS 250 PLUS, insegnante Rocket 1 e Prima Serie Ashtanga Vinyasa Modificata 100 IYI, insegnante Restorative Yoga Certified Restorative Yoga Teacher, insegnante Yoga Bimbi metodo IT's Yoga, istruttrice Pilates Matwork 1 e istruttrice di Tecniche di Riequilibrio Posturale e Funzionale CSEN.*

*Nel 2020 ha frequentato the Yoga Professional Incubator, una formazione on line per professionisti dello Yoga di tutto il mondo, diretta da Katie Brauer ([katiebrauer.com](http://katiebrauer.com))*

*E' Counselor Professionale con riconoscimento della Regione Toscana e da più di trent'anni esercita professioni di aiuto."*

*Propone una pratica gentile che permette di ascoltare il proprio corpo ed il proprio mondo interiore, e di rispettarne le possibilità ed i limiti. Integra esercizi di respirazione, posizioni yoga ed elementi di filosofia.*

Il corso di Yoga online si articolerà in n.12 lezioni via "Zoom" con frequenza di una volta alla settimana, il **giovedì dalle ore 17.30 alle ore 18.30:**

**PRIMA LEZIONE - GIOVEDÌ 13 Gennaio 2022 ORE 17.30**

**Il corso è riservato ai soci del Circolo e agli Amici dell'ANCIU in regola con il pagamento della quota per l'anno 2021.**

**La quota di iscrizione al corso per ciascun partecipante è di 20 euro.**

**INDICAZIONI PER L'ISCRIZIONE**

Sia per informazioni che per l'iscrizione vera e propria (**da effettuarsi entro il 10 Gennaio**) scrivere a: Elena D'Elia ([evoluzioneyoga@gmail.com](mailto:evoluzioneyoga@gmail.com)). L'iscrizione deve essere accompagnata dal pagamento della quota tramite bonifico sul conto corrente del Circolo (Iban: **IT54I0103002840000063110712, Causale: Corso YogaUnifi 2021/22**).

**N.B. Per informazioni o prenotazioni non usate il "Rispondi" ma contattate esclusivamente: [evoluzioneyoga@gmail.com](mailto:evoluzioneyoga@gmail.com)**

## **INDICAZIONI PER LA PARTECIPAZIONE**

La connessione a Zoom può essere effettuata a mezzo notebook, tablet, cellulare e pc.

Il link che darà accesso alla lezione sarà inviato via mail il giorno stesso è dunque indispensabile, al momento dell'iscrizione, fornire il proprio indirizzo mail.

E' consigliato l'acquisto di un tappetino da yoga e abbigliamento comodo.