




## Hata Yoga in palestra a Treviso

### Mappa

□

 La salute è in movimento! Abbiamo portato il Nordic Walking a Treviso; ora stiamo innovando il mondo del fitness, con le proposte di ginnastica posturale della palestra Strada Facendo Indoor. L'associazione sportiva dilettantistica Strada Facendo nasce a Treviso nel 2006, inizialmente come scuola di Nordic Walking. Nel 2012 il costante successo nelle attività per il benessere psico-fisico della persona, ci ha spinti ad aprire la palestra Strada Facendo Indoor. Oggi STRADA FACENDO è una tra le più note associazioni sportive nel trevigiano, molto attiva nel promuovere la cultura del benessere tramite discipline motorie e svariate iniziative di informazione e sensibilizzazione sullo sport, sull'alimentazione corretta, sulla postura ideale e sulla salute in generale, anche in partnership con associazioni ed enti locali. Tra le collaborazioni più prestigiose, STRADA FACENDO ha ricevuto incarico dalla Ulss 2 di organizzare i gruppi di cammino a Treviso e provincia.

### Descrizione

Lo Yoga è una pratica meravigliosa che vuole portare all'Unione tra il corpo e lo spirito. Attraverso le asana, il rilassamento, l'attenzione e al respiro andremo a scoprire l'interazione tra la fisicità e il mondo interiore. Molti sono i benefici della pratica: ci aiuta a respirare meglio, ad essere più elastici fisicamente e mentalmente, porta a un profondo rilassamento o muscolare quindi a un miglior sonno, ci aiuta a migliorare la nostra postura e a rendere più elastica la nostra colonna vertebrale, e soprattutto? lo si può fare a qualsiasi età! Martedì e giovedì dalle ore 7 alle ore 8 Presso A.S.D. STRADA FACENDO INDOOR in via Tommaso Salsa 2/A a Treviso Attività per soci ASD Strada Facendo <http://stradafacendotreviso.it/events/hata-yoga/>

### Contatti

**A.S.D. STRADA FACENDO**

Tel. 0422 1742081

<http://www.stradafacendotreviso.it>

V. Tommaso Salsa 2 A, Treviso, 31100

Nessun orario indicato