



OCCASIONE corso on line di Ginnastica con metodo Yoga Treviso - occasione corsi di respirazione e rilassamento online 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

A.S.D. Strada Facendo organizza un corso di Ginnastica con metodo Yoga, respirazione e rilassamento on line. La salute è il bene più alto e nel passaggio storico che stiamo vivendo o lo è ancora di più, se possibile! Abbinare la ginnastica con metodo Yoga a esercizi specifici di respirazione è un ottimo modo per sostenere il nostro sistema immunitario. Struttura della lezione: - esercizi di respirazione - asana classiche per capire come si muove il respiro nel corpo - rilassamento guidato - La lezione è dedicata in particolare a chi vuole approfondire questi aspetti, a chi ha difficoltà nel respirare correttamente, a chi si sente sotto stress e ha bisogno di un momento per staccare, a chi ha piacere di un contatto con il sé più profondo. Per informazioni: ASD Strada Facendo Indoor Treviso Tel 0422 1742081 (orari segreteria 9-11/17-19) Cell 392 7734387 info@stradafacendotreviso.it - segreteria@stradafacendotreviso.it

Contatti

A.S.D. STRADA FACENDO

Tel. 0422 1742081

<http://www.stradafacendotreviso.it>

V. Tommaso Salsa 2 A, Treviso, 31100

Nessun orario indicato