



MUNICIPIO 2



nell'ambito delle attività programmate per i
Centri di Aggregazione Multifunzionali
ed in collaborazione con Le Macchine Celibi soc.coop.

organizza

CORSI CAM GRATUITI E APERTI A TUTTI

YOGA PER GLI OCCHI

Alla vista viene dato un significato particolarmente privilegiato rispetto agli altri sensi, che la delega ad essere lo specchio più fedele di mente ed emozioni.

Lo Yoga Occhi è una pratica che unisce l'Hatha Yoga all'educazione visiva.

Con una fase di riscaldamento delle articolazioni si prosegue attraverso le posture Yoga con l'attenzione allo sguardo e al movimento oculare, interagendo con oggetti da mettere a fuoco (fissi e in movimento), con esercizi non solo singoli ma in coppia o in gruppo, accompagnati dalla musica.

La pratica termina con il rilassamento profondo di Yoga Nidra, dedicata allo sguardo interiore.

Portare una coperta e un piccolo cuscino, oltre al tappetino

TUTTI I MERCOLEDI' AL CAM CATTABREGA DALLE 10:45 ALLE 11:45

Per iscrizioni e informazioni telefonare
lunedì - giovedì - venerdì dalle ore 9:30 alle ore 12:30
al numero 02 88458208 oppure scrivere a: cam.csrc@gmail.com

LE ATTIVITA' SI SVOLGERANNO NEL RISPETTO DELLE NORMATIVE COVID-19 CON OBBLIGO DI GREEN PASS

L'Assessora a Rapporto con CAM e CSRC
Donatella Ronchi

Il Presidente del Municipio 2
Simone Locatelli

comune.milano.it/municipio2