



# YOGA DOLCE

**Corso con Lucia Vimercati**

**Martedì— 9:15-10:30**

**A partire dal 5 ottobre 2021**

**Villa Monguzzi—Biassono**

## **Benefici della pratica di yoga dolce**

- Le posizioni vengono spiegate passo a passo, proponendo varianti per renderle accessibili a tutti
- Permette di mantenersi in forma e ridurre gradualmente disturbi fisici, come ad esempio mal di schiena, dolori alle articolazioni, difficoltà di respirazione e digestione
- Migliora la qualità del sonno, sviluppa la resilienza e la concentrazione
- Riduce ansia e stress e consente di trovare serenità e consapevolezza e di raggiungere un miglior equilibrio psico-fisico



***Lucia Vimercati** pratica Yoga da oltre 40 anni e lo insegna da circa 10. Ha collaborato con diversi centri Yoga in Italia, Germania, Belgio e Svizzera. E' specializzata nell'insegnamento dell'Hatha Yoga tradizionale e in tecniche di rilassamento guidato come Restorative Yoga e Yoga Nidra (Sonno Yogico). E' stata inoltre una delle prime italiane certificate all'insegnamento dello Yoga Ormonale per la donna. Aggiorna regolarmente la sua formazione frequentando corsi e workshop con insegnanti italiani ed internazionali, incontri con i maestri spirituali e viaggi in India.*

**Info: 338-2653287**

**info@luciovimercati.com**

**www.luciovimercati.com**