

# YOGA e ATLETICA

Quando ?	<b>sabato 10 ottobre</b> <b>alle 14,30</b>
Dove ?	<b>Centro Sportivo XXV APRILE</b> Via Giovanni Cimabue 24 – <a href="http://www.milanoinsport.it">www.milanoinsport.it</a>
Chi?	Tutti gli allievi (nuovi e vecchi).
Costo?	Il biglietto d'ingresso al campo sportivo

## Programma

<b>YOGA</b>	<b>Lezione di ca. un'ora e mezza :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✧ Riscaldamento e preparazione atletica</li><li>✧ propedeutica alle Asana ed esecuzione di una sequenza di posture per favorire la forza, la mobilità, l'allungamento, e l'equilibrio con la consapevolezza del respiro.</li></ul> <p><i>Molti sportivi, anche a livello agonistico, hanno trovato enormi benefici nell'accostare agli allenamenti specifici i protocolli di lavoro KYMS insegnanti dalla ns. scuola: una pratica costante porta a miglioramenti nelle performance atletiche, nella capacità di mantenere la concentrazione e di affrontare la competizione agonistica con il giusto stato mentale.</i></p>
<b>ATLETICA</b>	Potremo provare la <b>CORSA, il SALTO in LUNGO, il SALTO in ALTO...etc...</b> sotto la guida di atleti esperti e del nostro Maurizio

**VI CHIEDIAMO DI COMUNICARCI LA VOSTRA ADESIONE COSI' DA POTER ORGANIZZARE AL MEGLIO LA GIORNATA**



**KRIYA YOGA**

**MAHA SADHANA - K.Y.M.S**

Milano – Via Menabrea 24

[www.kriyayoga.mi.it](http://www.kriyayoga.mi.it)