

Associazione La Goccia



"Lo yoga ci aiuta ad avere un corpo sano, un'attitudine mentale corretta, l'armonia della personalità, la realizzazione di se stessi".

L'associazione "La Goccia" tiene i corsi online di yoga grazie alla piattaforma zoom e vengono svolti in diretta dalla sede. Con la comodità del corso online si ottengono dei **benefici sia fisici che mentali**, aiutandoci ad affrontare con più serenità ed equilibrio la quotidianità.

Le nostre lezioni si basano sull'esecuzione graduale delle posizioni corporee associate a **tecniche di respirazione e rilassamento dello yoga**, nel massimo rispetto della colonna vertebrale. Vengono proposte ad ogni lezione esercizi utili per sciogliere le tensioni accumulate spesso stando seduti davanti al computer. Utilizziamo il valido **metodo pilates** per favorire il rilassamento del tratto lombare e utilizzare meglio gli addominali.

A ogni incontro, in base alle esigenze delle persone, la lezione varia. Non ci sono difficoltà nell'inserimento di nuove persone nei gruppi che si sono già costituiti e sono aperte alle persone che desiderano partecipare. L'insegnante dell'associazione è diplomato con certificazione Coni e svolge questi corsi da molti anni anche in palestra ([si veda qui](#)) con passione e professionalità.

Le iscrizioni sono aperte tutto l'anno. I corsi termineranno a fine giugno 2024 per riprendere regolarmente a metà settembre.

Ogni iscritto avrà diritto a **una lezione di prova**.

VANTAGGI PER I SOCI E PER I DIPENDENTI

- Quota associativa annuale **gratuita** (anziché € 45)
- Quota mensile per i nuovi iscritti: **€ 40** (anziché € 45)

CONTATTI:

LA GOCCIA A.S.D.

www.yogalagoccia.it

Per richiedere un contatto di approfondimento, inviare un'email alla propria Associazione o all'indirizzo marketing@unione.milano.it indicando ragione sociale, partita iva e numero di telefono.

