



## 1) Yoga e feldenkrais

### Di cosa si tratta

Attraverso movimenti dolci, tecniche di respirazione e momenti di rilassamento, si riscopre il piacere del movimento. Ogni stagione segue un tema centrale (un "fil rouge") che guida la progressione nel tempo, aiutando a sciogliere le tensioni e a ritrovare un'armonia profonda tra corpo e mente.

### A chi è rivolto

Le attività sono pensate appositamente per i senior e per chiunque desideri mantenere salute e vitalità. Non serve esperienza pregressa: le lezioni sono accessibili a tutti, le pratiche si adattano a diversi livelli di abilità e mobilità, rispettando sempre i limiti e le potenzialità di ciascuno.

### Perché aderire

Partecipare a questo ciclo di incontri offre benefici concreti per la vita quotidiana:

- **Benessere Fisico:** Migliora la postura, l'elasticità e la mobilità articolare, riducendo dolori e tensioni.
- **Equilibrio Mentale:** Riduce lo stress e aumenta la consapevolezza del proprio corpo, rendendo ogni movimento più fluido ed efficiente.
- **Socialità:** Non è solo esercizio, ma un'occasione per incontrare altre persone, condividere esperienze e sentirsi parte di una comunità attiva.
- **Guida Esperta:** Presenti professionisti dello Yoga e del Feldenkrais, supportati da un team dedicato all'organizzazione e all'accoglienza.

Per saperne di più: [Generazione Senior, la Rete per l'Invecchiamento Attivo](#)