

Ce n'è per tutti i gusti. Le porte dell'associazione Pandora di Seano, via Don Milani n. 7, riaprono nel mese di settembre con un'offerta di corsi molto variegata, valida sia per adulti sia per bambini e ragazzi.

Gli amanti del corpo libero e delle discipline che uniscono l'armonia dei movimenti alla respirazione ed alla meditazione potranno dilettarsi con numerosi corsi.

Dall'11 settembre partiranno infatti le lezioni di yoga integrale o anukalana yoga con Veronica Pisciotta il lunedì e il venerdì dalle 18.30 con 19.30. Per due volte al mese vi saranno due lezioni di yin yoga, in cui gli allievi faranno esperienza dell'ascolto profondo restando nelle posizioni asana, per sbloccare blocchi emotivi ed energetici. Ripartiranno anche le lezioni di vinyasa condotte da Laura Sole con un approccio dinamico, fluido e creativo che comprende anche meditazione, visualizzazioni e suoni, il lunedì e il mercoledì dalle 13.20 alle 14.20 e il martedì e il giovedì dalle 21.30 alle 22.30. Nel corso dell'anno saranno previste anche lezioni aggiuntive dedicate agli allineamenti.

Dalle 21.30 ogni lunedì riprenderanno anche gli incontri di yoga della risata con Madalina Sirbu, una tecnica indiana che prende a prestito dallo yoga la respirazione pranayama e l'esercizio di rilassamento e radicamento, per cui la risata viene nasce spontanea e praticata come esercizio fisico che produce benessere nel corpo.

Dal 15 settembre dalle 16.45 alle 17.45 riprenderà lo yoga bambini dai 3 ai 6 e dai 7 ai 10 anni con Samanta Roncarati con una serie di lezioni dedicate allo yoga del respiro per lo sviluppo armonioso di mente e corpo.

Dal 19 settembre ripartiranno anche le lezioni di pilates con Francesca Stampone il martedì e il giovedì dalle 19.30 alle 20.30.

La prima lezione di prova è gratuita, con obbligo di adesione all'associazione tramite tessera annuale. Per maggiori informazioni è possibile contattare il numero di cellulare 392/3442500, consultare la pagina facebook "Associazione Pandora arte spettacolo e non solo" o scrivere all'e-mail sevi.pandora@gmail.com. L'ingresso ai corsi è da via Fratelli Cervi. *(Valentina Cirri)*