



💛💙 SALUTO AL NUOVO ANNO 💛💙

👋 Siamo lieti di presentare l'evento "SALUTO AL NUOVO ANNO" targato Cus Mo.Re insieme alle nostre bravissime istruttrici [@morsellimelania](#) e [Greta Galati](#).

🧘 Un nuovo anno va sempre celebrato: con Surya Namaskara (il saluto al sole) il sole brilli dentro di voi. Un augurio di non smettere mai di splendere accogliendo il nuovo anno con energia, fluidità e forza e con Il Sole e il Fuoco che non smettano mai di bruciare dentro ognuno di voi, dandovi quella vitalità indispensabile per portare avanti gli obiettivi quotidiani.

🗨 L'evento sarà articolato con due momenti:

➡️ 1 parte con Greta: auto-massaggio preparatorio alla pratica yoga,
1 "Il massaggio è un universo di comunicazione non verbale... Aumenta le capacità di ascolto del corpo e prepara alla pratica yoga!"

➡️ 2 parte con Melania: Hatha Yoga Vinyasa,
2: Stabilità sui piedi, distensione dei muscoli e una contrazione degli stessi.
In conclusione verrà eseguita una meditazione guidata per tutti.

🔥 L'evento, adatto a tutti/e, è in programma

📅 Sabato 21 Gennaio 2023

🕒 Dalle 10.00 alle 11.45

📍 Presso PALACUS di Modena in Via Giuseppe Campi 161

🕒 Durata 105 minuti

COME PARTECIPARE?

📝 Iscrizioni in SEGRETERIA entro GIOVEDÌ 19/01/23:

16 € per i tesserati/e cus,

18 € per esterni.

📝 Iscrizioni SABATO 21/01/23:

18 € per tutti.

👕 L'abbigliamento consigliato per chi vuole partecipare è quello sportivo + calze antiscivolo + tappetino personale

📍 INFO POINT:

📍 Cus Mo.Re – Via Giuseppe Campi 161 a Modena

🌐 SITO: www.cusmodena.it

✉ EMAIL: segreteriacus@unimore.it

☎ TELEFONO: 059.2058125,

📱 WHATSAPP: 327.8222112,

UNISCITI A NOI!!!