

CORSI DI YOGA ONLINE

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 con passione e professionalità.

Le iscrizioni sono aperte tutto l'anno. I corsi riprendono mercoledì 25 settembre e terminano a giugno 2025. Ogni iscritto avrà diritto a **una lezione di prova**.

[Vedi qui gli orari delle lezioni.](#)

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.