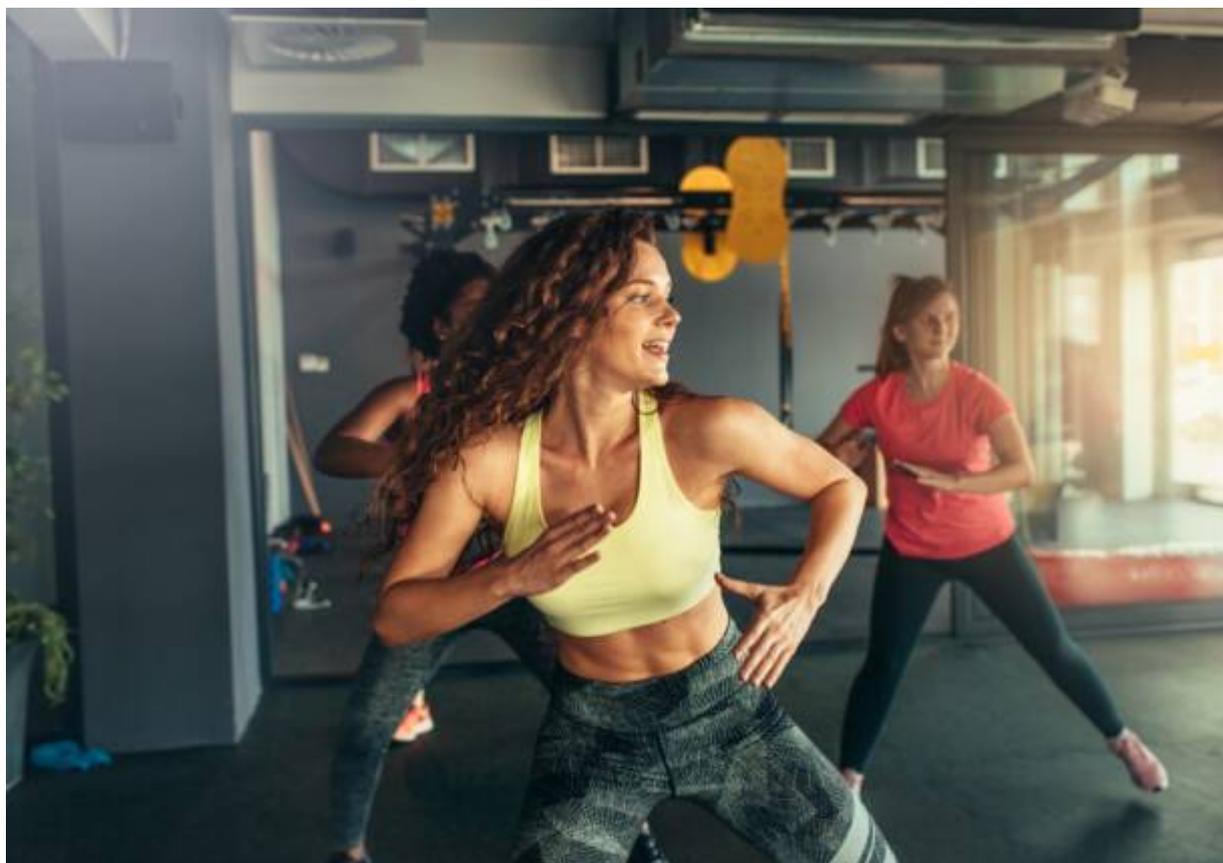


Riscopri l'armonia del tuo corpo con il corso di Wellness Dance

Pubblicato: Venerdì 14 Marzo 2025



Nuove proposte in arrivo nel catalogo di Varese Corsi dedicate anche al benessere fisico e mentale della persona.

Tra queste è in partenza da mercoledì 18 marzo dalle 18:00 alle 19:00 “**Wellness Dance**” un laboratorio di dieci lezioni perfetto per chi desidera riscoprire il benessere attraverso il movimento consapevole.

Un'esperienza adatta a tutti, indipendentemente dall'età o dalla forma fisica, che unisce tre discipline per migliorare la postura, la flessibilità e il rilassamento: **Yoga dinamico**, una pratica che coinvolge corpo e viso, migliorando la flessibilità e aumentando la consapevolezza corporea, **danza del ventre base**, movimenti fluidi e armoniosi che favoriscono la mobilità articolare e aiutano a connettersi più profondamente con il proprio corpo e **Soft training**, un allenamento dolce e rilassante, ideale per sciogliere le tensioni, migliorare la concentrazione e gestire le emozioni in modo naturale.

Per maggiori informazioni e per iscriversi si può [cliccare qui](#).

di C.F.

