

Scopri il benessere dello Yoga Over 50: equilibrio, forza e serenità

Pubblicato: Sabato 5 Aprile 2025



Lo yoga risulta essere un'ottima pratica per mantenersi in forma e in equilibrio, anche dopo i 50 anni. Con movimenti dolci e tecniche di respirazione, aiuta a migliorare flessibilità, postura e benessere psicofisico, favorendo anche una maggiore consapevolezza del corpo e della mente.

Con Varese Corsi è in partenza **“Yoga Over 50”**, il laboratorio pensato per chi vuole avvicinarsi a questa disciplina in modo sicuro e adatto alle proprie esigenze, in un ambiente sereno e motivante. **Da lunedì 14 aprile, dalle 18:30 alle 19:30** sei lezioni con l'insegnante Cristina Derla.

Riduzione di dolori e tensioni muscolari, rafforzamento e tonicità delle articolazioni, maggiore sicurezza nei movimenti sono solo alcuni dei benefici che questa disciplina può portare a chi la pratica.

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

di C.F.

