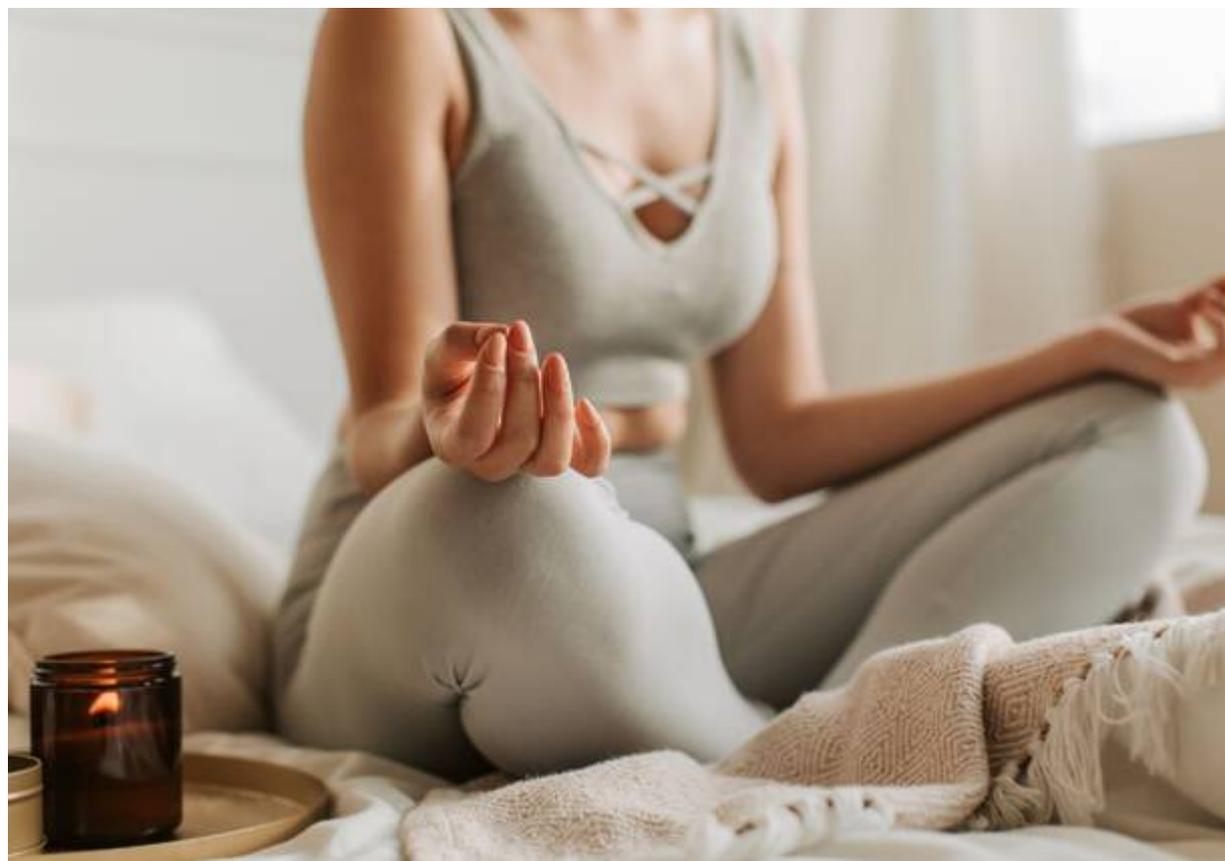


VareseNews

Al via la nuova Masterclass di yoga firmata Varese Corsi

Pubblicato: Venerdì 2 Maggio 2025



Lo Yoga non è solo esercizio fisico: è un viaggio di ascolto, consapevolezza e armonia interiore. Per chi desidera avvicinarsi a questa disciplina o approfondirne la conoscenza, Varese Corsi propone una **Masterclass** speciale, pensata per offrire un'esperienza completa e rigenerante attraverso due stili differenti: il **Vinyasa Yoga**, dinamico e fluido, e l'**Hatha Yoga**, più lento e profondo.

L'appuntamento è per **domenica 18 maggio dalle 10:00 alle 12:00**, presso la palestra dell'Hub di Varese Corsi. Due ore dedicate al benessere, guidate Francesca Blasi e Daniela Corda, insegnanti esperte che accompagneranno i partecipanti in un percorso di scoperta e ascolto, adatto a tutti dai principianti agli esperti.

Il programma prevede: cinquanta minuti di **Vinyasa Yoga** per risvegliare il corpo e attivare l'energia vitale, venti minuti di **pausa rigenerante** per ricaricarsi e prepararsi ai cinquanta minuti di **Hatha Yoga** con movimenti lenti e consapevoli per un profondo riequilibrio fisico ed emotivo.

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

di C.F.

