

VareseNews

“Wellness Dance Flow”: un nuovo corso per il benessere con Varese Corsi

Pubblicato: Mercoledì 20 Agosto 2025



Dal **23 settembre** prende il via presso Varese Corsi un percorso innovativo dedicato al movimento consapevole: Wellness Dance Flow. **Dodici appuntamenti**, ogni **martedì dalle 18.00 alle 19.00**, per intraprendere un viaggio alla riscoperta del piacere del movimento attraverso un approccio che fonde discipline diverse in un unico fluire armonico.

Il programma intreccia elementi di **yoga dinamico**, **danza del ventre** e **soft training**, offrendo un'esperienza completa che agisce in profondità sul benessere psicofisico. Gli esercizi fluidi e delicati consentono di migliorare flessibilità, postura e percezione corporea, i movimenti sinuosi della danza favoriscono la mobilità articolare e la naturale espressività del corpo.

Le **tecniche di respirazione e meditazione** tipiche del soft training invece accompagnano i partecipanti verso rilassamento, gestione delle emozioni, riduzione delle tensioni e dello stress. Il tutto in un percorso che stimola anche coordinazione, energia e vitalità.

Il corso è aperto a tutti, senza limiti di età o livello di preparazione: non è necessaria esperienza pregressa.

Un'occasione per dedicarsi al proprio benessere, scoprendo un equilibrio nuovo tra corpo e mente attraverso il movimento.

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

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it