



Corriyoga

Sabato 15 Ottobre 2011
3° camminata non competitiva, aperta a tutti

L'organizzazione ringrazia tutti coloro che hanno collaborato alla realizzazione della manifestazione



YOGAE CORSA:

Lo Yoga praticato prima della corsa prepara la mente e il corpo favorendo il mantenimento di una buona postura. Praticato dopo, riporta ossigeno ai tessuti muscolari riparandoli da eventuali microtraumi e riallungandoli, inoltre attraverso il pranayama si impara a respirare in modo costante e profondo sfruttando tutta la capacità polmonare.

Narayana, Centro Studi Yoga, offre ai suoi soci un corso per podisti che si svolge al Sabato mattina dalle ore 10:00 alle ore 11:00. Lezione di prova gratuita per chi non è socio.

Narayana, Centro Studi Yoga, offre a tutti i partecipanti, all'arrivo, lezioni gratuite di 20 min. Che si terranno ogni mezz'ora nel piazzale antistante il centro.

RESPONSABILITA':

La domanda di iscrizione del partecipante è considerata tacita dichiarazione ed autocertificazione di idoneità fisica per questa attività sportiva amatoriale, volontaria e non competitiva. Pertanto, gli organizzatori, in base alle vigenti normative (Legge settore non agonistico D.M. 28.02.83 sulla tutela sanitaria e delibera di giunta regione Emilia Romagna n.2005/9 approvato il 10/01/2005), non sono tenuti a richiedere il certificato medico di buona salute e sono esonerati da responsabilità civili per eventi fisici prima, durante e dopo la manifestazione.

Pur adoperandosi per la sua buona riuscita, l'organizzazione declina ogni responsabilità civile o penale per incidenti che potrebbero verificarsi durante la Corriyoga.

La manifestazione è inserita nel coordinamento delle camminate modenesi.

Manifestazione a carattere ricreativo ludico motoria.

PROGRAMMA:

RITROVO:

Ore 15.00 Narayana, Centro studi Yoga, presso il Palapanini in Via Divisione Acqui.

PARTENZA:

Ore 16.00 percorso medio Km 3,80 e percorso lungo Km 10,00

Lungo il percorso e all'arrivo saranno allestiti punti di ristoro. Le iscrizioni si ricevono fino a 10 min. prima della partenza.

La quota di iscrizione è di 1 €

PREMI:

Saranno premiati:

Le 30 società sportive più numerose e con un minimo di 8 partecipanti.

La Scuola d'Infanzia con il maggior numero di iscritti.

La Scuola Elementare con il maggior numero di iscritti.

Ogni iscritto riceverà, comunque, un premio di partecipazione.

INFO:

Narayana, Centro Studi Yoga 334.5429392 - www.narayana.it

Carla 347.5277565

Rita 347.3184125

Antonio 347.8661230