



## Posizioni, respiro e meditazione: come rilassarsi con le pratiche yoga

Al Cus tornano le iniziative dedicate al benessere psicologico e fisico grazie alla collaborazione di istruttori con esperienza decennale. Sabato 5 novembre, presso la palestra di Via Campegna, si tengono **due workshop sulle pratiche di rilassamento yoga** in collaborazione con *Shen Wellness Education & Health Coaching*. Il workshop della mattina, dalle 10.30 alle 12.30, è dedicato al rilassamento attivo realizzato attraverso pratiche yoga che portano a testa in giù. *“Lo yoga è fatto di posizioni, respiro e meditazione. Le inversioni sono pratiche che aiutano la circolazione energetica, rafforzano il diaframma e aiutano il tratto cervicale, che è un punto del nostro corpo che si irrigidisce spesso a causa di stress e preoccupazioni. Le inversioni soprattutto portano il cuore ad essere sopra la testa, con dei benefici che non sono solo fisici, ma anche psicologici”*, spiega la dott.ssa **Laura Giustino**, insegnante di Yoga certificata ERYN 250 e Psicoterapeuta Olistica. Le attività sono accompagnate dal sottofondo dell'*handpan*, uno strumento dal suono delicato e suggestivo. Per partecipare non serve essere degli esperti dello yoga e non bisogna spaventarsi per posizioni che possono sembrare complicate perché ognuno lavora rispettando le proprie capacità. **“Il valore delle inversioni sta proprio nel cambio di prospettiva: l'effetto è interiore. Devi avere una massa di coraggio per andare a testa in giù, perdendo i classici punti di riferimento. Bisogna, quindi, avventurarsi nel guardare alle cose da una prospettiva diversa”**, commenta l'istruttrice.

Il secondo workshop si tiene nel pomeriggio del 5 novembre, dalle 17.00 alle 19.00. In questo secondo incontro si praticherà il **rilassamento passivo**, avvicinando alle **pratiche di massaggio Thai Yoga**. *“Per ricostruire il contatto con l'altro, abitudine che negli ultimi anni siamo stati costretti a perdere, abbiamo pensato di proporre questa particolare pratica di massaggio accompagnata dal suono delle campane tibetane. Si potranno praticare tra due persone che si conoscono già o tra sconosciuti, e in tutto il percorso d'apprendimento saremo noi a guidare i movimenti”*, spiega Giustino. Le parti musicali nei due workshop sono curate da **Francesco Mosca**, operatore con campane tibetane (CSEN) e insegnante di yoga RYN 200. Si parla di workshop perché sarà poi possibile ripetere le posizioni e le pratiche spiegate nella giornata a casa propria, in autonomia. Si tratta, quindi, di una mini-formazione più che di una semplice lezione. È prevista una quota di partecipazione di 20 euro per il singolo workshop o di 30 per entrambi gli incontri, se si è iscritti al Cus Napoli, altrimenti andrà aggiunta la quota assicurativa giornaliera di 5 euro.

*“L'idea dei workshop è nata per pubblicizzare un corso che proponiamo con l'Associazione Shen. Si tratta di un corso di formazione di 250 ore che rilascia un diploma di operatore olistico in discipline*

*bionaturali. È strutturato in 15 moduli, che toccano diversi ambiti del benessere psico-fisico, da elementi di medicina cinese ad alimentazione e longevità. Il corso è stato pensato soprattutto per gli operatori a contatto con persone che vivono momenti di difficoltà o stress, penso a psicologi, operatori sanitari, nutrizionisti, o a chi desidera lavorare in una Spa”*, conclude Giustino. Nello spirito di voler coinvolgere il più possibile i giovani, per gli universitari iscritti al Cus Napoli è previsto un significativo sconto nella quota di partecipazione al corso.

**Agnese Salemi**

## Basket, buona la prima

Alla prima partita di campionato, lo scorso 24 ottobre, la squadra di basket del Cus Napoli ha sconfitto gli avversari, il team AICS Basket Caserta, imponendosi con 25 punti di distacco. *“Rispetto all'anno scorso ci siamo ringiovaniti un po': abbiamo dei nuovi compagni di squadra che hanno abbassato l'età media. La prima partita è andata molto bene, abbiamo buone aspettative anche per le prossime. In generale, abbiamo ripreso ad allenarci già a settembre e la preparazione sta dando i suoi risultati. Siamo in una migliore condizione degli altri anni”*, è il commento di **Alessandro Scocca**, cestista per il Cus Napoli e studente Magistrale di Ingegneria Strutturale e Geotecnica alla Federico II.



Raggiungi i tuoi traguardi

Allenati con noi



**C. U. S.  
NAPOLI**

**VIENI AL CUS: RIMETTITI IN FORMA IN PIENA SICUREZZA!**

Sport, passione e tanto divertimento: acquagym, acrobatica aerea, atletica leggera, calcio a 5, canottaggio, difesa personale, fitness, idrostation, judo, karate, lotta, MMA, nuoto, pallacanestro, pallavolo, pankration, pilates, scacchi, taekwondo, tai chi, tennis, yoga, qui al Cus Napoli c'è solo l'imbarazzo della scelta.

Da noi puoi seguire più attività sportive senza cambiare struttura, con la possibilità di un allenamento integrato e completo. Inoltre offriamo agevolazioni agli studenti universitari Erasmus.

Ci sono tanti buoni motivi per venire al Cus Napoli, ma a fare la vera differenza saranno i risultati!

**DOVE SIAMO:** A pochi passi da Monte Sant'Angelo e dalle aule di Fuorigrotta e Agnano, il Cus Napoli è raggiungibile anche in metro: la fermata è Cavalleggeri d'Aosta (linea 2) da cui è possibile prendere il bus R7 o incamminarsi a piedi. Puoi raggiungerci anche in auto o in motorino dal momento che disponiamo di un'ampia area di parcheggio gratuito, riservato ai nostri Soci.

**INFO:** Per essere sempre aggiornato sulle nostre news clicca *“Mi Piace”* sulla nostra Pagina Fb Ufficiale *“Cus Napoli ASD”* e seguici su Instagram e tutti i nostri canali social. Per ulteriori info puoi passare a trovarci a Fuorigrotta, visitare il nostro sito internet oppure contattarci ai nostri recapiti.

**CENTRO UNIVERSITARIO  
SPORTIVO di NAPOLI**

Via Campegna 267 - 80124 Napoli  
Tel.: 081 762 12 95

Email: [cusnapoli@cusnapoli.org](mailto:cusnapoli@cusnapoli.org)

[www.cusnapoli.it](https://www.cusnapoli.it)

