

# ASSOCIAZIONE SPAZIO YOGA BENESSERE

organizza con il patrocinio  
Comune di Villa d'Almè



## Corsi Yoga

ottobre 2019 – maggio 2020

a Villa d'Almè



Sala Polifunzionale - Scuola Secondaria di 1° grado

**MARTEDI' ore 18.00 – 19.30**

**GIOVEDI' ore 20.00 – 21.30**

Sala Polivalente – Passaggio Parco del Borgo

**MERCOLEDI' ore 18.00 – 19.30**

**inizio lezioni martedì 8 - mercoledì 9 - giovedì 10 ottobre**

**Migliorare la nostra salute fisica, emotiva e mentale è possibile ad ogni età,  
se dedichiamo tempo, attenzione, amore a noi stessi.**

Movimenti fluidi e armonici, consapevolezza del respiro, tecniche energizzanti, visualizzazioni e rilassamenti profondi guidati ci aiutano a sciogliere dolori e tensioni muscolari nel corpo, a riportare calma ed equilibrio nelle nostre emozioni, concentrazione e chiarezza nella nostra mente.

Diventare consapevoli del nostro corpo attraverso il respiro e il movimento, ci permette di **ricontattare la nostra energia vitale, migliorare la nostra postura e la nostra autostima per VIVERE la VITA in modo gioioso e appagante.**

**Insegnante Marina Geneletti**

diplomata con la Federazione Italiana Insegnanti Yoga, integra la pratica con tecniche di riequilibrio energetico-emozionale e con lavori sulle catene muscolari, per sciogliere blocchi articolari-muscolari e migliorare la postura.

**Informazioni e Iscrizioni**

**cell. 328 4059870**

**Biblioteca Comunale Villa d'Almè**

Associazione Sportiva Dilettantistica Spazio Yoga Benessere  
Via Dante 7 - 24046 Orio Sotto (BG) - CF e P.IVA 03853250169