

organizza con il patrocinio del
Comune di Villa d'Almè



Corsi di Yoga

ottobre 2025 – maggio 2026



MARTEDI' 18.00 - 19.30

GIOVEDI' 20.00 - 21.30

inizio lezioni martedì 7 e giovedì 9 ottobre

Sala Polifunzionale – Scuola Secondaria 1° grado
Via Monte Bastia - VILLA D'ALME'

Lo YOGA dona nuova **CONSAPEVOLEZZA** di sé ad ogni età.
Praticheremo la respirazione consapevole, movimenti fluidi e armonici
per migliorare la nostra postura, momenti di rilassamento profondo
per sciogliere dolori e tensioni muscolari, per ricontattare le energie
di autoguarigione del nostro corpo e rafforzare il nostro sistema immunitario.

**Attraverso il respiro potremo gestire ansia, stress e paure,
riequilibrare le nostre emozioni e portare calma nella nostra mente,
per ritrovare BENESSERE e GIOIA di VIVERE dentro di noi.**

Insegnante Marina Geneletti,

diplomata con la Federazione Italiana Insegnanti Yoga, integra la pratica
con lavori sulle catene muscolari e con tecniche di riequilibrio energetico-emozionale

INFORMAZIONI e ISCRIZIONI

cell 328 4059870 - Biblioteca Comunale