

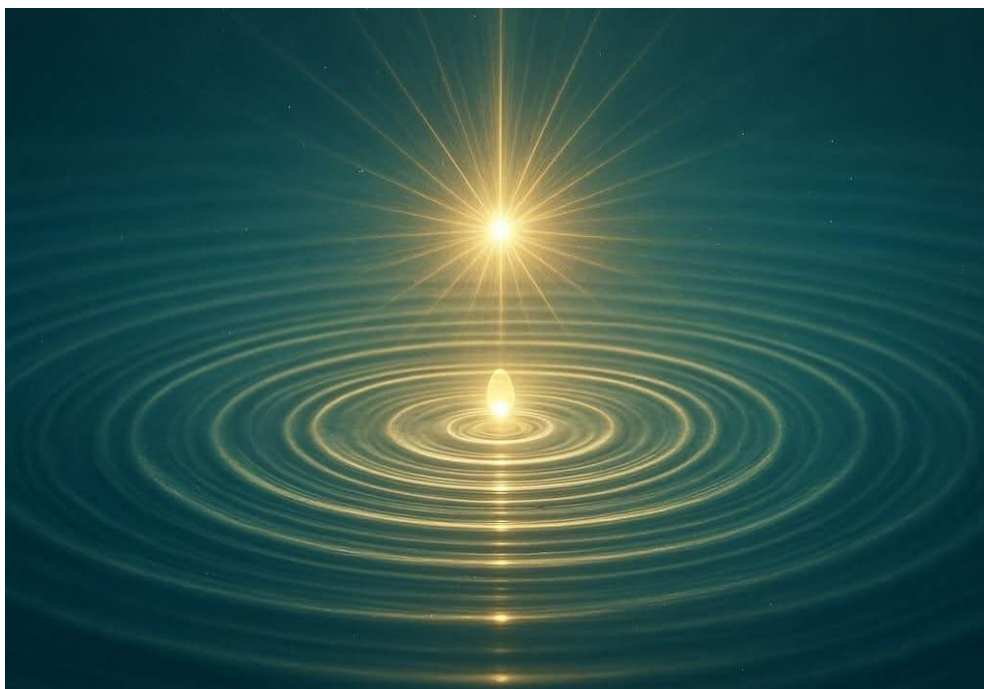


organizza con il patrocinio del
Comune di Villa d'Almè



Corsi di Yoga

ottobre 2026 – maggio 2027



MARTEDI' 18.00 - 19.30

GIOVEDI' 20.00 - 21.30

inizio lezioni martedì 6 e giovedì 8 ottobre

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

INFORMAZIONI e ISCRIZIONI 328 4059870

Lo YOGA dona nuova CONSAPEVOLEZZA di sé ad ogni età.
Praticheremo la respirazione consapevole, momenti di rilassamento profondo,
movimenti fluidi e armonici per sciogliere dolori e tensioni muscolari,
riequilibrare la postura, riattivare le energie di autoguarigione
del nostro corpo e rafforzare il sistema immunitario.
**Attraverso il respiro impareremo a calmare ansia e stress,
gestire le nostre emozioni e a svuotare la nostra mente,
per ritrovare BENESSERE, LEGGEREZZA e GIOIA di VIVERE.**

Insegnante Marina Geneletti,

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

ANANDA S.S.D. - Via A. Mai 10/i - 24121 BERGAMO - CF 95050150168