

# ASSOCIAZIONE SPAZIO YOGA BENESSERE

organizza con il patrocinio

Comune di Villa d'Almè



# Corsi di Yoga

ottobre 2021 – maggio 2022



**MARTEDI'**

**18.00 - 19.30 e 20.00 - 21.30**

**inizio lezioni martedì 5 ottobre**

**Sala Polivalente Comunale  
Passaggio Parco del Borgo - VILLA D'ALME'**

Lo YOGA ci permette di diventare consapevoli del nostro corpo,  
delle nostre emozioni e dei nostri pensieri.

Praticheremo la respirazione profonda, movimenti fluidi e armonici,  
momenti di rilassamento profondo per

**sciogliere dolori e tensioni muscolari, ricontattare le energie di autoguarigione  
del nostro corpo e rafforzare il nostro sistema immunitario.**

**La padronanza del respiro ci permetterà di gestire ansia, stress e paure,  
per ritrovare benessere e stabilità interiore,  
riequilibrando e calmando le nostre emozioni,  
portando concentrazione e chiarezza nella nostra mente.**

**Insegnante Marina Geneletti,**

diplomata con la Federazione Italiana Insegnanti Yoga, integra la pratica  
con lavori sulle catene muscolari, per sbloccare le articolazioni e sciogliere i muscoli in profondità,  
e con tecniche di riequilibrio energetiche ed emozionale, per migliorare la respirazione e la postura.

**INFORMAZIONI e ISCRIZIONI**

**cell 328 4059870 - Biblioteca Comunale**

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