

ASSOCIAZIONE SPAZIO YOGA BENESSERE

organizza con il patrocinio
Comune di Villa d'Almè



Corsi di Yoga

ottobre 2020 – maggio 2021



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

MARTEDI' ore 18.00 – 19.30

GIOVEDI' ore 20.00 – 21.30

VENERDI' ore 18.00 – 19.30

**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, rilassamenti profondi e visualizzazioni guidate 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, delle nostre emozioni e dei nostri pensieri attraverso il respiro e il movimento, ci permetterà di migliorare la nostra postura, **stimolare le nostre energie di autoguarigione e mantenerci in salute,** per **VIVERE una VITA più gioiosa e appagante**

Insegnante Marina Geneletti,

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

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