

Corso Yoga in oratorio

SI PROPONGONO 10 INCONTRI A CADENZA
SETTIMANALE DI:

YOGA Mindfulness

Ore 17.30 - 19.00

INIZIO CORSO IL 18 MARZO, FINE CORSO IL 27 MAGGIO 2020

Costo per l'intero corso € 80

Il primo incontro vale come prova e si potrà partecipare gratuitamente

Gli incontri si terranno presso la sala al 2° piano oratorio San Pellegrino T.

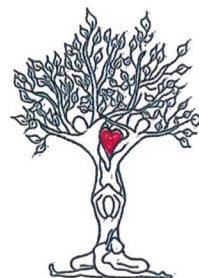
Cosa è lo Yoga Mindfulness?

Lo yoga è una disciplina millenaria, che ci aiuta attraverso il movimento ed il respiro a ritrovare il benessere fisico e mentale. Lo yoga mindfulness si avvale di varie tecniche, esercizi, attività che aiutano a ritrovare serenità pace e consapevolezza.

A chi è rivolto?

A chi vuole ritrovare benessere mentale e fisico e a chi vuole passare qualche momento in armonia

Per info. Chiamare Fabiola al 3464951696



Namaste