

Corso di

Yoga



Verranno utilizzate le pratiche tipiche: movimenti (mudra), respiro (pranayama), posizioni (asana) e canti (mantra). Al termine verrà eseguito un rilassamento.

Ogni lezione sarà adattata a un problema fisico specifico (es. spalle, cervicale, ginocchia).

È importante avere indumenti comodi e un tappetino.

I corsi saranno tenuti dalla nostra socia LIVIA TARENGHI diplomata c/o S.I.Y.R. Scuola Insegnanti yoga

A partire dal 7 Settembre



Ogni lunedì dalle 10.00 alle 11.15

e Ogni giovedì dalle 9,45 alle 11,00



Viale M. Merisio, 6
Sede Auser Treviglio

Per informazioni e iscrizioni:



333 2057293

(dal lunedì al venerdì,
dalle 10.00 alle 12.00)

