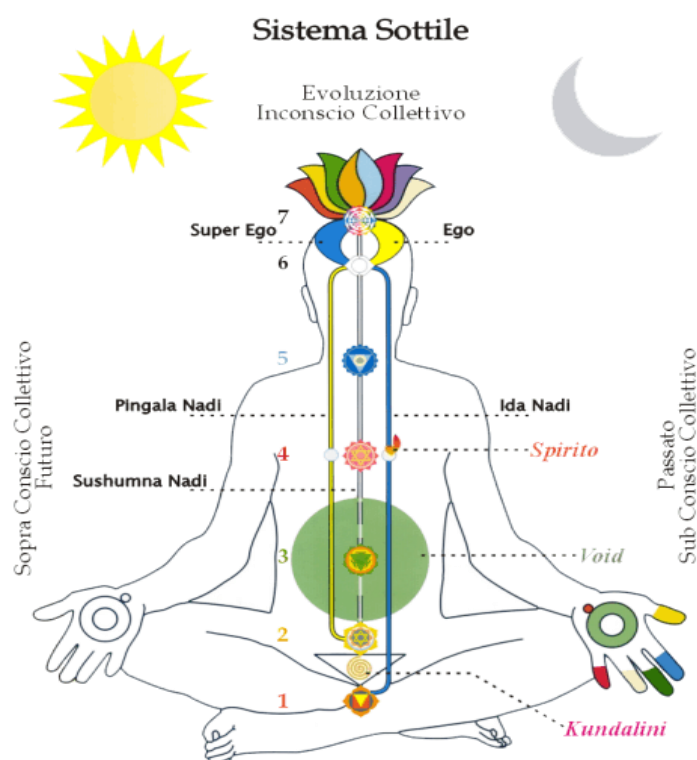


***Organizza incontri di presentazione dello***  
**YOGA SPONTANEO**

**Nelle giornate di: lunedì 13 – 20 – 27 marzo 2023 – ore 15,30**

**Presso : Auser Volontariato Codogno – Viale Resistenza, 1 – 1° piano**

**Coordina gli incontri: Maria Zoppi**



***"Il Giardino Interiore" Un percorso alla ricerca di EQUILIBRIO***

***Non andare al giardino dei fiori!  
Amico mio! Non andarci,  
é nel tuo corpo, il giardino dei fiori.  
Siedi sui mille petali del loto,  
e resta lì a guardare la Bellezza Infinita.***

***(Kabir, poeta indiano del xv sec.)***

***Ingresso libero***

**NON è uno yoga ginnico, ma uno Yoga di rilassamento.**

**NON sono necessari nè tute nè tappetini, ma ognuno rimarrà seduto al proprio posto.**