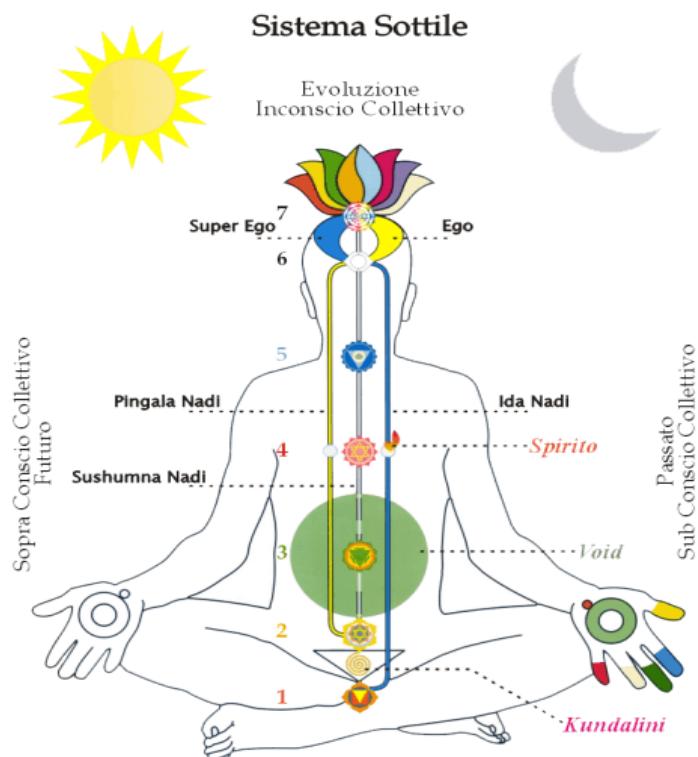


Organizza incontri di presentazione dello
YOGA SPONTANEO

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,
 è 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 né tute né tappetini, ma ognuno rimarrà seduto al proprio posto.