

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**.

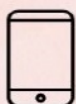
I corsi saranno tenuti dalla nostra socia LIVIA TARENGHI diplomata c/o S.I.Y.R. Scuola Insegnanti yoga



A partire dal 3 ottobre
Ogni lunedì e giovedì
dalle 10.00 alle 11.15



Viale M. Merisio, 6
Sede Auser Treviglio



Per informazioni e iscrizioni:
0363-1905129
(dal lunedì al venerdì,
dalle 10.00 alle 12.00)

