

8 PASSI DELLO *Yoga*  
DI *Patanjali*

**A cura di Livia Tarenghi**

Conosciuto anche come “**Sentiero dello Yoga a 8 stadi**”, è il faro che dovrebbe guidare l’azione di ogni Yogi sul tappetino e soprattutto nella vita quotidiana. Ogni passo rappresenta un gradino verso il raggiungimento della piena consapevolezza di sé.



**SABATO 22 MARZO**

**dalle ore 10:00 alle ore 12:30**

**presso la Sede di Auser Treviglio**

**Contributo di partecipazione libero**

