

a partire da
8 ottobre

OGNI

GIOVEDÌ

dalle ore 09:00

alle 10:00



YOGA DOLCE

per accompagnare il corpo con dolcezza,
consapevolezza e rispetto dei propri tempi.

presso il Centro Civico
Piazza Martignoni
Camnago Volta - Como

Il corso si rifà a un approccio tradizionale dell'Hatha Yoga, adattato alle esigenze e alle possibilità di ogni persona. Attraverso movimenti semplici e accessibili, esercizi di mobilità, respirazione e rilassamento, lo Yoga Dolce aiuta a mantenere il corpo attivo, migliorare l'equilibrio e la flessibilità e coltivare un maggiore benessere fisico e mentale.

Certificato medico non agonistico obbligatorio

Info e iscrizioni: lariano@uisp.it | 031241507 anche Whatsapp



Con il contributo di



a cura di

