

CIRCOSCRIZIONE DUE

Santa Rita - Mirafiori Nord - Mirafiori Sud CITTÀ DI TORINO



**HATHA YOGA L'ANTICA DISCIPLINA
TUTTI LO CONOSCONO, MA SAI
DAVVERO SAI DI COSA SI TRATTA? A
COSA FA BENE?**

**Da LUNEDÌ 24 Settembre 2018
al 30 maggio 2019 h.10 Alle 11.30**

**Telefono
339.1256638**

**PRENOTA, POTRESTI RIMANERE
GRADEVOLMENTE SORPRESO !**

CALZINI ANTISCIVOLO E ABITI COMODI

Parco RIGNON (Sala 10000) C/so ORBASSANO, 192/A TO

**Novità
over 60**



Cofinanziato
circonscrizione 2

Prova circoscrizione 2



ALLA 2 YOGA GENTILE
SULLA SEDIA

**SAPEVI CHE YOGA E' ADATTO
A TUTTE LE ABILITÀ FISICHE?**

Possiamo fare posizioni di yoga tradizionale, «ideate» per essere eseguite con l'ausilio della sedia o sulla sedia. Grazie al "confort" riuscirete a beneficiare dello yoga.

- Crea senso di benessere e pace. Riduce lo stress
- Aiuta alla riduzione del dolore, mobilità articolare flessibilità.
- Migliora equilibrio, coordinazione e concentrazione
- Rafforza il sistema immunitario

«Con la respirazione yogica il corpo diventa forte e sano, si purifica interamente e la mente diviene calma. La pratica costante apporta salute, felicità e pace.» Swami Sivananda

Over 60 contributo 2 Euro a lezione

+ Tessera OBLIGATORIA 10 e

LOREDANA ZAGAMI Insegnante: Yoga Tradizionale Sivananda
Yoga sedia (Accademy Chair yoga California) + Y. Sedia Hutkins (Canada)

Leader, Teacher Ambasciatore di Yoga della Risata nel Mondo

Info: www.yogadellarisatorino.it associazionescriba@libero.it

