



Vuoi alleviare lo stress e le tensioni fisiche e mentali? Vieni a provare lo yoga!

Tre corsi settimanali per le esigenze di tutti

Yoga per Adulti

Classe di Hatha Yoga per alleviare lo stress e le tensioni fisiche e mentali

ogni LUNEDÌ dalle 19.00 alle 20.15

Via XX Settembre 46 - Seneghe

Data di Inizio: 16 Settembre 2019

Yoga per la Terza Età

Esercizi leggeri per alleviare i dolori muscolari e aiutare a riposare meglio

ogni MARTEDÌ dalle 10.00 alle 11.15

Via XX Settembre 46 - Seneghe

Data di Inizio: 17 Settembre 2019

Yoga per Uomini

Esercizi per rinforzare i muscoli, migliorare la postura e la flessibilità

ogni MERCOLEDÌ dalle 19.00 alle 20.15

Viale dei Caduti 3 - Seneghe

Data di Inizio: 18 Settembre 2019

Prima lezione gratuita

- ✓ Movimenti per rafforzare i muscoli e migliorare la flessibilità e la postura
- ✓ Tecniche di respirazione e rilassamento per equilibrare corpo e mente
- ✓ Lezioni una volta la settimana
- ✓ €25 al mese per corso

Insegnante: Katherine May

342 748 7937 / kat@yogaenatura.it / www.yogaenatura.it