

CORSI DI YOGA

Nella vita di oggi, caratterizzata da ritmi molto accelerati, la pratica dello yoga si propone come spazio personale dove, tramite il lavoro con il corpo, si ristabilisce il contatto con il proprio essere e si ritrovano armonia ed equilibrio.

Lo yoga può essere considerato una valida pratica preventiva in quanto dona elasticità alle giunture, massaggia e stimola gli organi interni e le ghiandole endocrine riequilibrandone il funzionamento.

ORARIO: martedì 18.30/20.00 e 20,00/21,30
mercoledì 18.30/20.00

Insegnante: MARIA GIOVANNA RADICI

Insegna Yoga tradizionale. Ha conseguito diploma quadriennale di insegnate di yoga presso la FIY (Federazione Italiana di Yoga) riconosciuta dall'UEY (Unione Europea di Yoga). Ha seguito aggiornamenti con maestri di diverse scuole.

Le lezioni si terranno a partire dal 15 settembre 2015

Presso Associazione Tra Me

Via S. Pellico 28 10041 Carignano - tel 334 76 71 104 -

tramecarignano@gmail.com - www.tramecarignano.com

Iscrizioni aperte tutto l'anno.

Lezione di prova gratuita.

Per informazioni Maria Giovanna: tel. 334-3048012.

