



L'ASSESSORATO ALLA CULTURA

IN COLLABORAZIONE CON
LA POLISPORTIVA
DI BOTTANUCO
ORGANIZZA UN CORSO DI

ATHA YOGA

Mente e corpo viaggiano insieme legati dal sottile ritmo del respiro

Lo Yoga è la via verso questa unione

L'insieme diventa una danza

La danza della vita

Lo yoga è una pratica aperta che si adatta a ciascun individuo, nel rispetto della propria personalità, cultura e religione.

LO YOGA TI AIUTA

- AD AVERE UN CORPO AGILE E ARMONIOSO
- A MANTENERTI GIOVANE A TUTTE LE ETA'
- A SCOPRIRE I SEGRETI DI UNA VITA SANA
- AD AUMENTARE LE CAPACITÀ DI CONCENTRAZIONE
- A VIVERE IN PACE CON TE STESSO

DURATA DEL CORSO

DA: OTTOBRE 2009
A: GIUGNO 2010

GIORNO: GIOVEDI'

ORARIO

DALLE ORE 20,30 alle ore 22,30

Le iscrizioni si accettano direttamente presso la palestra

- Per informazioni specifiche tel. nr. 035-906007- 335-5346404 (ore serali)
- Il corso si terrà presso la palestra delle scuole elementari di BOTTANUCO, Via del Fante, 14, con inizio GIOVEDI' 01/10/2009-SERATA DI PROVA