POLISPORTIVA L’AQUILONE A.D.

INCONTRI DI YOGA

Scegli di fare una pausa, dedicati del tempo se puoi, prenditi cura di te. Il rallentare permette di riflettere, di vedere le cose con più chiarezza, invece di indugiare nel passato o preoccuparsi del futuro.

Con la pratica dello yoga ci si libera delle tensioni accumulate nel corpo. Si riscopre il proprio respiro, lo si rallenta.

S’impara a concentrare la mente su una cosa alla volta, diventando meno dispersivi e più efficaci.

Gli incontri sono condotti rispettando i vari livelli di esperienza per adattarsi sia a chi si avvicina per la prima volta allo yoga che a coloro che hanno già praticato. È adatto a tutti e non occorre nessuna preparazione fisica o atletica.

MERCOLEDÌ dalle ore 18.00 alle ore 20.00

Presso ex Scuola Manin, via Rio Cimetto n° 32

Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi alla **Polisportiva L'Aquilone A.D.** Centro Culturale "ex Manin", Via Rio Cimetto 32, Mestre nei seguenti orari:

martedì e giovedì 9.30 – 11.30, lunedì 16.00 – 19.00

Insegnante con diploma della Unión Europea de Yoga: Andrea 339-2022880

Tel/Fax 041916316 – e-mail: polisp.aquilone@tin.it

Sito internet: polisportivalaquilone.altervista.org