



LEZIONI YOGA DI LUGLIO

Tre lezioni speciali di rilassamento e ricarica

QUANDO

Martedì 10 luglio dalle 21.00 alle 22.30

Mercoledì 11 luglio dalle 9.30 alle 11.00

Giovedì 12 luglio dalle 20.30 alle 22.00

DOVE

Centro Maitri – Mariano Comense www.maitriweb.it

TEMA DELLE LEZIONI

Rilassamento e ricarica grazie alla pratica di restorative yoga (posizioni mantenute a lungo e in modo molto confortevole con speciali supporti) e respirazione.

LIVELLO

Esperti e principianti.

INSEGNANTE

Daniela Cerati (insegnante dal 1999)

ISCRIZIONE

Iscrizione obbligatoria entro domenica 8 Luglio.

E' possibile iscriversi anche a più di una lezione.

Il centro Maitri è dotato di aria condizionata.

danielacer@hotmail.com 347 04 38 969

Il Restorative Yoga permette di calmare la mente, equilibrare il sistema nervoso, rilassare il corpo e aiuta a rilasciare lo stress cronico. È appropriato per chiunque, a qualsiasi età o fase della vita, o in qualsiasi condizione fisica.