



Ginnastica per la salute con tecniche di Yoga



presso la Palestra della
Scuola Statale Media Einaudi di MALCONTENTA - Via Boito

Postura, stabilità, elasticità
e Respirazione
per un benessere quotidiano
con Elisabetta Bertoldo

CORSO ADATTO E APERTO A TUTTI



- **Sciogliamo** le rigidità muscolari.
- **Rafforziamo** schiena, gambe e articolazioni.
- **Rilassiamo** il sistema nervoso.
- Facilitiamo la **concentrazione** e la **resa** nel nostro ritmo quotidiano e favoriamo così anche un **buon riposo notturno**, attraverso esercizi mirati, pratiche di respiro e autotrattamenti.
- **Obiettivo** sarà acquisire maggiore consapevolezza sulla nostra condizione psico-fisica, per migliorare la qualità nella nostra vita quotidiana.

Ogni mercoledì ore 14.30-16.00 da OTTOBRE
LEZIONE gratuita di PROVA
MERCOLEDI' 2 Ottobre ore 14.30-16.00
Info e Prenotazione 338 5968001