



Yoga



presso la Palestra della
Scuola Media Gino Strada 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 sabato ore 9.30-11.00 dal 3 OTTOBRE

Prima LEZIONE gratuita di PROVA

Info e Prenotazione 338 5968001

Minimo 10 adesioni per l'avvio del corso

Elisabetta Bertoldo

Istruttrice Okidoyoga ed Operatrice Discipline Bionaturali
operante dal 1992 - riconosciuta dallo CSEN CONI,
Istruttrice Yoga Educativo- riconosciuta M.I.M.-CONI

INFO 328-6049082