



CORSO DI YOGA PER ADULTI **DAL 26 SETTEMBRE 2024**

YOGA – con inizio il 24 SETTEMBRE

Ciao sono Federica. Ho una formazione alla scuola Hari-Om di Alessandria. Poi ho voluto approfondire la meditazione, sperimentando in particolare le meditazioni dinamiche di Osho. Successivamente, ho studiato a fondo le differenze anatomiche attraverso il corso di Yin Yoga and Variable Anatomy di Dhugal Meachem, con cui collaboro tuttora. Il mio obiettivo è di aiutare le persone a conoscere e comprendere meglio il proprio corpo attraverso la pratica e da questa ottenere benefici sia fisici che mentali.

Venite a provare! Vi aspettiamo numerosi.

**Tutti i giovedì sera nella palestra (scuola elementare) di Sonvico
dalle 19.30h alle 20.30h
La lezione dura 60 minuti e costa CHF 10.**

Se avete visto il volantino in “ritardo” ed il corso dovesse aver già iniziato, non vi preoccupate, potete comunque chiamare ed iscrivervi. Lo Yoga si può iniziare **SEMPRE**, in qualsiasi momento, non c'è nessun problema ad inserirsi anche dopo. La lezione di prova sarà **GRATUITA.**

Dopodiché si pagherà in due cicli; il primo ciclo da settembre a dicembre, Natale, ed il secondo ciclo invece da gennaio a giugno, chiusura delle scuole. Seguiamo il calendario scolastico!

NON è possibile pagare la singola lezione!

Per la prova GRATUITA ti chiediamo gentilmente di chiamare **Maria-Teresa No. 076 319 02 06.** Grazie mille!

La vostra AGSD