



Progetto
Obiettivo Benessere

CORSO INTRODUTTIVO

Yoga Iyengar

*Cogliete il fiore che racchiude in sé la flessibilità
del corpo,*

la calma della mente, la pace dello spirito,

YOGA significa in sanscrito "unione".

Unione delle diversità che sono in noi e che,
se in conflitto tra loro, sono motivo di ansie
e malesseri. Attraverso le pratiche yoga,
che ci sono tramandate dall'antica
saggezza indiana, ritroviamo salute,
consapevolezza ed energia.

**CORSO TRIMESTRALE
DAL 17 SETTEMBRE AL 17 DICEMBRE**

TUTTI I MERCOLEDI'

DALLE 15.45 ALLE 17.15

e

DALLE 17.30 ALLE 19.00

Costo del corso Euro 65

Sede del Corso: Ospedale Oftalmico

Per iscrizioni: obiettivobenessere@cralsanitorino.it

Riservato ai soci CRAL

Per info: 3282754531