

Per iscriversi al corso necessita compilare questo FORM in ogni sua parte:

[CLICCA QUI PER FORM YOGA DA COMPILARE IN OGNI SUA PARTE](#)



Progetto
Obiettivo Benessere

CORSO DI YOGA IYENGAR

**RITROVA EQUILIBRIO,
ENERGIA, BENESSERE**

*Un corpo più flessibile.
Una mente più calma.
Uno spirito in pace.*

Lo **YOGA** — dal sanscrito “unione” — riporta in armonia le diverse parti di noi stessi, quelle che quando sono in conflitto ci portano ansia e malessere. Con il metodo Iyengar, guidato dall’antica saggezza indiana, ritroverai salute, consapevolezza ed energia, passo dopo passo.

**ORARI E PROGRAMMA**

Corso Quadrimestrale:
**dal 21 Settembre 2026
al 31 Gennaio 2027**

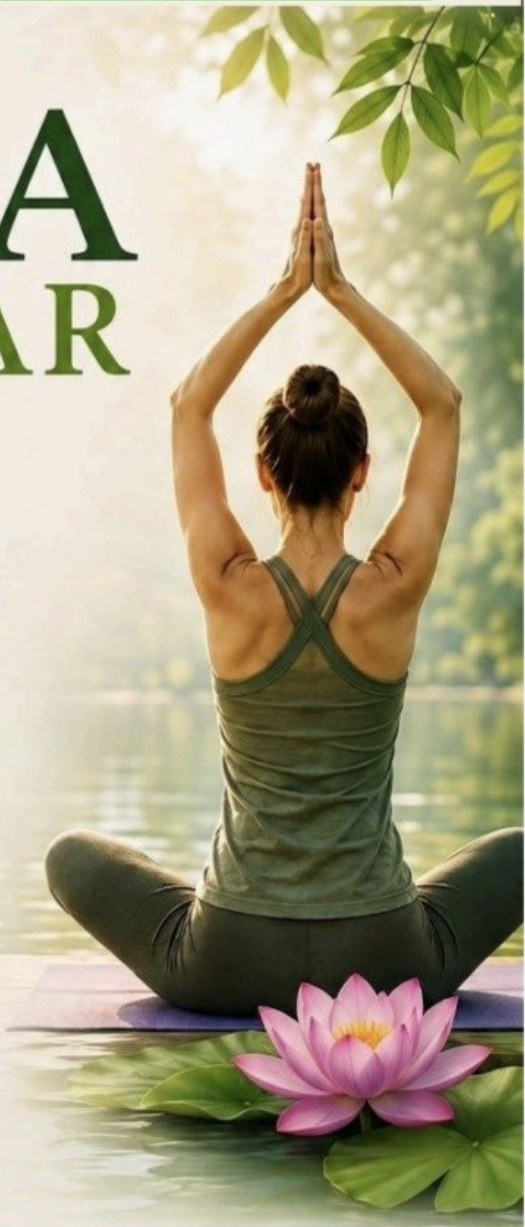
- 🕒 Lunedì: 15.45 – 17.15
- 🕒 Mercoledì: 17.30 – 19.00
- 🕒 Corso Propedeutico (Mercoledì): 16.00 – 17.15

**SEDE CORSO:** Ospedale Oftalmico

**INFORMAZIONI E ISCRIZIONI**

- € Quota di partecipazione: € 85
- ✔ Note: Possibilità di recuperare le lezioni all’interno del quadrimestre.
- 👤 Riservato ai soci CRAL

**INFO E PRENOTAZIONI**
328 275 4531



RITROVA EQUILIBRIO. COLTIVA BENESSERE. VIVI AL MEGLIO. 🌸