



Associazione Culturale

**ALVEARE**

Circolo ARCI

# YOGA

Centro Civico D.Manin  
Via Rio Cimetto, 32 Mestre Venezia

**CORSO MATTUTINO dal 7 Ottobre 2014**  
***Martedì - Venerdì dalle ore 10.00 alle ore 11.30***

**CORSO SERALE dal 7 Ottobre 2014**  
***Martedì dalle ore 17.30 alle ore 19.30***

*E' possibile frequentare una lezione di prova :  
Martedì 29 Settembre dalle ore 10.00 alle ore 11.00  
Martedì 29 Settembre dalle ore 18.00 alle ore 19.00*

**SI RACCOMANDA LA PUNTUALITA'**

*I corsi sono annuali e propongono la conoscenza delle principali pratiche del Metodo Satyananda Yoga. Includono Asana (pratiche fisiche) Pranayama (tecniche di sviluppo della respirazione) Yoga Nidra (rilassamento profondo) Trataka, Mudra e Bandha (pratiche meditative).  
L'insegnante diplomata presso la Scuola di Yoga Satyananda Ashram Italia, segue regolari corsi di aggiornamento.*

**Per informazioni: Associazione Culturale Alveare**  
**tel. 041/5440296 e:mail: [ass.alveare@libero.it](mailto:ass.alveare@libero.it)**

Si ringrazia la Municipalità di Chirignago Zelarino