



Associazione Culturale

**ALVEARE**

Circolo ARCI

# YOGA

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

**CORSO MATTUTINO dal 2 Ottobre 2012**  
*Martedì Venerdì dalle ore 10.15 alle ore 11.45*

**CORSO SERALE dal 2 Ottobre 2012**  
*Martedì dalle ore 17.30 alle ore 19.30*

*I corsi sono annuali e propongono la conoscenza e l'esperienza integrata 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.*

*E' POSSIBILE FREQUENTARE UNA LEZIONE DI PROVA SENZA ALCUN IMPEGNO*

**Associazione Culturale Alveare Via Rio Cimetto,32 Mestre**  
**tel. 041/5440296 e:mail: [ass.alveare@libero.it](mailto:ass.alveare@libero.it)**

Si ringrazia la Municipalità di Chirignago Zelarino