



SAMA



ITINERARI YOGA

Associazione Culturale Sportiva Dilettantistica

INCONTRI DI YOGA

Una disciplina adatta a tutte le età

Si parte dal corpo per ritrovare il benessere fisico e mentale attraverso pratiche semplici di asana, pranayama, rilassamento profondo ed altro

Ogni MARTEDI' dalle ore 20.00 alle ore 22.00

presso la Palestra DON MILANI, via Volpi 22, MESTRE – GAZZERA

PRIMO INCONTRO e SEDUTA DI PROVA

MARTEDI' 6 OTTOBRE 2015

Gli incontri saranno guidati da un insegnante diplomato presso la

FEDERAZIONE ITALIANA YOGA

riconosciuta ed affiliata alla Union Européenne de Yoga

Per la pratica si consiglia tuta ginnica, calzini, tappetino, plaid e cuscinetto

Per informazioni: Giuliana, cell. 3332732120 (o in palestra)

Sama – Itinerari Yoga a.c.s.d.

v.le San Marco 70 – Mestre

Si ringrazia la Municipalità di Chirignago - Zelarino