



ŚAMA



## 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'** fino al 26 maggio 2015

dalle ore **20.00** alle ore **22.00**

presso la Palestra **DON MILANI** in via **VOLPI 22** a **MESTRE GAZZERA**

***Seduta di prova aperta a tutti: il 30 SETTEMBRE 2014***

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

**Inizio degli incontri settimanali**

**MARTEDI' 7 OTTOBRE 2014**

*tenuti da un'insegnante, diplomata presso l'Istituto Superiore della Federazione Italiana Yoga, riconosciuta e affiliata alla Union Européenne de Yoga*

**Informazioni ed adesioni, possibilmente dalle 17 alle 22:**

**Luciana 338 9373240 - 041 5410703**

**o direttamente in Palestra**

ŚAMA - ITINERARI YOGA a.c.s.d.  
Viale s. Marco 70 - MESTRE

**Si ringrazia la Municipalità di Chirignago Zelarino**

Comunicazione ai Soci