



Associazione Culturale

ALVEARE

Circolo ARCI

YOGA

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

CORSO MATTUTINO dal 1 Ottobre

Martedì - Venerdì dalle ore 10.10 alle ore 11.30

CORSO SERALE dal 1 Ottobre

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 Medoto 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 SENZA ALCUN IMPEGNO

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

Si ringrazia la Municipalità di Chirignago Zelarino