**C. S. A.**

*Associazione Sportiva Dilettantistica*

***Centro Sportivo-culturale Asseggiano***

www.csa-asseggiano.it

# Incontri di Yoga

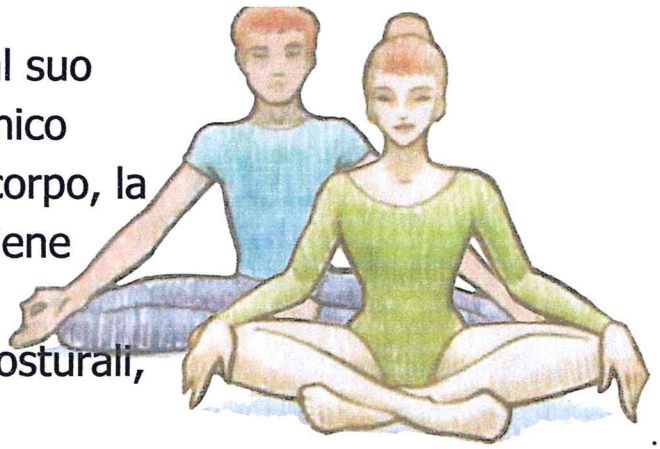
## Inizio Giovedì 1° OTTOBRE con lezione di prova

**Il corso si svolgerà ogni giovedì dalle 21.00 alle 22.30**

(anche il martedì se si raggiunge un numero sufficiente di iscritti)

**Presso la palestra comunale Fabio Filzi**

Entrata da via Asseggiano-Gazzera



Disciplina millenaria, riunisce al suo interno scienza e tradizione, unico intento di riportare all'unità il corpo, la mente e lo spirito. Questo avviene attraverso un percorso di consapevolezza degli aspetti posturali, respiratori e mentali.

**È indicato per:** rigidità muscolari e articolari, mal di schiena, problematiche respiratorie, disturbi metabolici, stati di stress, insicurezza, insonnia, depressione, difficoltà di concentrazione e memoria, ricerca interiore.

Per informazioni visita il sito www.csa-asseggiano.it

**Insegnante Andrea BUSICO**
cell **339 2022880**

Segreteria Rossella
cell **347 4913640**

**Si ringrazia la Municipalità di Chirignago Zelarino**