

Avvicinamento allo Yoga



Lunedì 12 ottobre

dalle 19.00 alle 20.00

presso la scuola XXV aprile di Via Bixio, 30 a Sesto S.G.
l'associazione **Conoscere** presenta

Corso di avvicinamento allo yoga

nove appuntamenti per entrare in contatto con l'India e con
il suo eterno messaggio yoga

da giovedì 15 ottobre a giovedì 10 dicembre
dalle 19.00 alle 20.00

Verranno date delle spiegazioni teoriche sullo yoga e sulla
filosofia indiana, si apprenderà una tecnica di pranayama ed
alcune semplici asana dell'Hatha yoga.

Per saperne di più su chi siamo e sulle nostre attività visita il
nostro sito: www.associazioneconoscere.org

La partecipazione al corso è gratuita.

Per maggiori informazioni o per iscriverti al corso contattaci:

Email: conoscere@gmail.com / Cell. : 349-31.96.196 / 349-67.11.376

www.associazioneconoscere.org