

CORSI DI YOGA AL MATTINO YOGA DEL RISVEGLIO



Luogo **Lombardia, Chignolo d'Isola**
<https://www.annunci.it/x-76830-z>

YOGA RISVEGLIO – CORSI DI YOGA AL MATTINO

CON INSEGNANTI DELLA FEDERAZIONE ITALIANA YOGA

GIORNI E ORARI:

LUNEDI' dalle 9,30 alle 11,00

SEDE CORSO
ISOLA MEDICAL

Via Galileo Galilei 39/1

CHIGNOLO D'ISOLA

Yoga al Mattino viene proposto per risvegliare ed armonizzare corpo e mente e predisporre così alla giornata con un atteggiamento positivo e consapevole.

Il corso comprende scioglimenti articolari, tonificazione e sblocco energetico, brevi sequenze dinamiche e posizioni statiche.

Yoga non è un'attività sportiva che persegue il primato della performance, ma una pratica che si propone di attivare nel corpo una rinnovata energia vitale e un piacevole senso di benessere.

Questi corsi sono indicati anche a chi non è più giovanissimo e vuole continuare a sentirsi bene nel suo corpo.

Un piacevole momento dove la cura di se stessi diventa occasione di incontro e di condivisione.

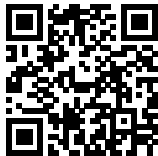
PER INFORMAZIONI : Tel. 346 302



CORSI DI YOGA AL MATTINO YOGA DEL RISVEGLIO
<https://www.annunci.it/x-76830-z>



CORSI DI YOGA AL MATTINO YOGA DEL RISVEGLIO
<https://www.annunci.it/x-76830-z>



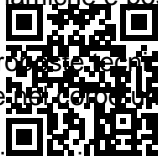
CORSI DI YOGA AL MATTINO YOGA DEL RISVEGLIO
<https://www.annunci.it/x-76830-z>



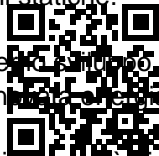
CORSI DI YOGA AL MATTINO YOGA DEL RISVEGLIO
<https://www.annunci.it/x-76830-z>



CORSI DI YOGA AL MATTINO YOGA DEL RISVEGLIO
<https://www.annunci.it/x-76830-z>



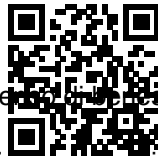
CORSI DI YOGA AL MATTINO YOGA DEL RISVEGLIO
<https://www.annunci.it/x-76830-z>



CORSI DI YOGA AL MATTINO YOGA DEL RISVEGLIO
<https://www.annunci.it/x-76830-z>



CORSI DI YOGA AL MATTINO YOGA DEL RISVEGLIO
<https://www.annunci.it/x-76830-z>



CORSI DI YOGA AL MATTINO YOGA DEL RISVEGLIO
<https://www.annunci.it/x-76830-z>



CORSI DI YOGA AL MATTINO YOGA DEL RISVEGLIO
<https://www.annunci.it/x-76830-z>

Oppure nella mezz'ora prima dell'inizio di ogni corso, l'insegnante è a disposizione in palestra.

LEZIONI DI PROVA GRATUITE