



# YOGA



Docente: **Claudia VIGO**

Praticante di molteplici discipline Yoga da oltre trent'anni.

## YOGA OLISTICO

Per rimanere armonici nel corpo agiremo sulla mente, permettendo a tutte le emozioni di esprimersi: gioia, dolore, rabbia, disperazione, lasciandole andare. Ci collegheremo con il respiro alle energie universali. Le visualizzazioni creative e la meditazione ci aiuteranno a meglio collocarci nel nostro oggi.

*Il corso si terrà presso la Palestra Comunale di via Lurani 10 Bresso.*

**Contributo di partecipazione di euro 15,00 per utilizzo della Palestra Comunale.**

### MERCOLEDÌ ■ 11,30 - 12,30

24 - 31	Ottobre	2018
7 - 14 - 21 - 28	Novembre	2018
5 - 12 - 19	Dicembre	2018
9 - 16 - 23 - 30	Gennaio	2019
06 - 13 - 20 - 27	Febbraio	2019
06 - 13 - 20 - 27	Marzo	2019
03 - 10 - 24	Aprile	2019
08 - 15	Maggio	2019