

YOGA



Docente: **Claudia VIGO**

Praticante di molteplici discipline Yoga da oltre trent'anni.



YOGA OLISTICO

Sulle orme dei passati anni procederemo con lo yoga, consapevoli e perseveranti.

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 a Bresso in ottemperanza alle disposizioni istituzionali di sicurezza sanitaria.

Contributo di partecipazione di € 20,00 per utilizzo palestra comunale.

MERCOLEDÌ • ORE 11,30 - 12,30

01 - 08 - 15 - 22 - 29	Marzo	2023
05 - 12 - 19 - 26	Aprile	2023
03 - 10 - 17	Maggio	2023