

PROGRAMMA **HATHA YOGA**
MESE DI **LUGLIO** E **AGOSTO**
PISCINA COMUNALE CHIASSO



Veronica Brizzi

Istruttrice Yoga

"Idratiamo il corpo ed i nervi con l'espansione e l'estensione delle posizioni Yoga. Così lo stress che satura il cervello si diffonde e scorre in tutto il corpo liberandoci dalla fatica." **Iyengar**

LUNEDI E MERCOLEDI

LUGLIO E AGOSTO

ORE 19:00 - 19:45

Richiesto
abbigliamento
comodo,
tappetino da
stretching.

**PARTECIPAZIONE
GRATUITA**

Ritrovo ingresso principale

