

YOGA

Le tecniche yoga potenziano lo sviluppo dell'attenzione e della percezione e aiutano a ricercare le proprie facoltà mentali, stimolando la vigilanza e la consapevolezza di sé. Infine la lezione di yoga può rappresentare l'occasione per parlare, per scambiarsi idee e visioni del mondo e della vita stimolanti e utili e per coltivare uno stile di vita sano che abbraccia l'alimentazione quanto la cura di disturbi comuni quali il sonno.

IL LUNEDÌ ED IL GIOVEDÌ DALLE ORE 9.00 ALLE 10.00
Parco Belvedere

IL MARTEDÌ DALLE ORE 9.00 ALLE 10.00
Parco Cittadella

IL MARTEDÌ DALLE ORE 18.00 ALLE 19.00
Parco degli Ulivi

IL MERCOLEDÌ DALLE ORE 18.00 ALLE 19.00
Parco Forte Altavilla