

# YOGA4



g.a.s.t. onlus

10 Novembre 2019 | dalle 9.00 alle 18.30

palestra A-GYM Via della Canalina, 38 RE (c/o Villaggio Dossetti)

## MARATONA DI YOGA PER BENEFICENZA



con Cristian, Marcella, Natascia e Soraya

**L'ATTIVITÀ MOTORIA E SPORTIVA COME MEZZO EDUCATIVO E DI SVILUPPO DI COMPETENZE E RAPPORTI SOCIALI**

PROGRAMMA		QUOTE DI BENEFICENZA	
ORARI	ATTIVITÀ	N. LEZIONI	€
09:00-09:50	Risveglio	1	20,00
10:00-10:50	Vinyasa	2	35,00
11:00-11:50	Danza Espressiva	3	40,00
12:00-12:50	Massaggio guidato	4	50,00
13:00-14:30	Mindfoodeating - Pranzo	5	60,00
14:30-15:20	Yin Yoga	6	70,00
15:30-16:20	Hatha Yoga	7/8	80,00
16:30-17:20	Yoga Sciamanico	PRANZO: MINDFOODEATING	
17:30-18:30	Yoga Nidra	polenta e lambrusco	5,00

PRENOTA LE TUE LEZIONI CREANDO IL TUO PACCHETTO DA 1 A 8 LEZIONI, CON O SENZA PRANZO

### PER PRESCRIZIONI O INFORMAZIONI:

PreSCRIZIONI fino ad esaurimento posti.

La prenotazione alle attività è obbligatoria tramite versamento della caparra di € 20,00.

Tel. 331 8776207 | [gast@gastonlus.org](mailto:gast@gastonlus.org) | [www.gastonlus.org](http://www.gastonlus.org) | [f](https://www.facebook.com/gast.onlus.5) [gast.onlus.5](https://www.facebook.com/gast.onlus.5)

portare: tappetino,  
coperta e cuscino

“G.A.S.T. rappresenta l'unica possibilità di fare sport per mia figlia, l'unica possibilità di imparare a misurarsi con se stessa e gli altri” - Marisa, Mamma G.A.S.T.

### COORDINATE BANCARIE

Unicredit: c/c intestato a G.A.S.T. Onlus - IT 60 F 02008 12813 000104142178

(conto solidale senza spese) Causale: iscrizione yoga evento raccolta fondi

TUTTO L'INCASSATO SARÀ DEVOLUTO A G.A.S.T. ONLUS PER PROGETTI DI ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE RIVOLTE A PERSONE CON DISABILITÀ.

SOSTIENE IL PROGETTO:

**UISP**  
sportpertutti

Comitato di Reggio Emilia APS