



UISP
sportpertutti
Comitato di Reggio Emilia



CORSO HATHA YOGA

IL RESPIRO

per connettersi alla vita mentale

Gli ASANA

per tonificare, sciogliere, equilibrare

IL RILASSAMENTO PROFONDO

per acquietare la mente e vincere lo stress.

Note:

Insegnante certificata presso Rishikul Yogshala India e in formazione presso ISFY (Federazione Italiana Yoga). Per il corso è richiesto munirsi di tappetino antiscivolo, cuscino e coperta.

Iscrizioni in UISP in orario di apertura:

Lun-mar-gio-ven 8:30 -12:30 | 15:00 -18:30

Mer 15:00-18:30 | Sab 9:00-12:30

Quando?

Martedì

ore 20:00 - 21:15

**LEZIONI INTRODUTTIVE
GRATUITE FEBBRAIO
7/2 - 14/2 - 21/2 - 28/2
(Tesserà Uisp €10)**

Dove?

**Palestra O.S.E.A.
Via della Canalina, 38
Reggio Emilia**

RISERVATO AI SOCI UISP

INFO&ISCRIZIONI:

UISP Comitato Territoriale di Reggio Emilia, via Tamburini, 5 Reggio Emilia

Tel. 0522 267214 | www.uisp.it/reggioemilia

Daniele Olivi: d.olivi@uispre.it | Soraya Ismaili sorayasmile70@gmail.com