



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 e Sarvaguna Yoga School 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 -13:00 | 15:00 -18:30

Quando?

Lunedì e Giovedì
ore 20:00 - 21:15

SETTEMBRE LEZIONI
INTRODUTTIVE GRATUITE
Lun 25/09 Gio 28/9
(Tessera Uisp €10)

Dove?

Palestra O.S.E.A.
Via della Canalina, 38
Reggio Emilia. Di fronte al
Centro Insieme/Centro
Sportivo Reggio Calcio

INIZIO CORSO OTTOBRE
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