

BIBLIO SARO



YOGA KUNDALINI

in collaborazione con BETTA FRERA



Il Kundalini YOGA è adatto a tutti ed è efficace perchè combina posture fisiche, che rinforzano e tonificano, a tecniche di meditazione e respiro che portano a rafforzare il distema nervoso, stimolare il sistema endocrino, favorire la concentrazione mentale e dare energia al corpo rilassandolo.

La maggior parte degli esercizi richiede pochi minuti di azione seguiti da un breve relax, ognuno, praticandoli con regolarità, potrà avere riscontri positivi in pochissimo tempo.

per maggiori informazioni

Betta Frera 335 6953385
Adriana Garin 320 9436571



in biblioteca
ogni mercoledì
dalle 18:00 alle 19:30

8 lezioni, a partire dal
10 gennaio 2018

Costo:
fino a 10 allievi 100,00 euro
da 11 a 18 allievi 92,00 euro
(compresa tessera Uisp e tessera ASD)

adesioni entro il 2 gennaio 2018
è richiesto un certificato medico per
attività sportiva non agonistica



COMUNE
DI SARRE
COMMUNE
DE SARRE

BIBLIOTECA COMUNALE DI SARRE
Saint-Maurice 164 - tel. 0165/257818
biblioteca@comune.sarre.ao.it