SPORT
CULTURA
CIRCOLO PABLO NERUDA PINEROLO
TEMPO LIBERO
P.zza Guglielmone, 1
10064 PINEROLO
Tel. 0121 323246
www.circolopabloneruda.it
circolopabloneruda@tiscali.it

Circolo Pablo Neruda

YOGA PER TUTTI

a PINEROLO (TO)

5 incontri, scegliendo giorno e orario più consono:

- Lunedì, dal 6 maggio al 3 giugno 2019: dalle ore 18,30 alle ore 20,00;
- Martedì, dal 7 maggio al 4 giugno 2019: dalle ore 19,00 alle 20,30;
- Mercoledì, dall'8 maggio al 5 giugno 2019: dalle ore 19,00 alle 20,30;
- Giovedì, dal 9 maggio al 6 giugno 2019: dalle ore 20,00 alle 21,30.

Semplici tecniche di Yoga e processi Oneness: esercizi per il corpo (Asana), tecniche respiratorie (Pranayama) e rilassamento meditativo (Yoga Nidra):

- Rilassamento rapido del corpo;
- Rilassamento profondo attraverso il respiro;
- Meditazione del mattino;
- Meditazione della sera;
- Connettersi con la Sorgente.

Insegnante: **Fabrizio GARRO**.

Investimento: €. 50 (per il corso) e tessera ARCI (€. 11).

Informazioni e iscrizioni:

☎Telefono: Sms o WhatsApp 338/56.430.56

✉ Mail: lauraefabrizio.oneness@gmail.com