

Yoga per il corpo e per la mente

Pubblicato: Mercoledì 13 Gennaio 2010

 L'Assessorato Servizi alla persona, nell'ambito dell'iniziativa "Vedano Corsi", ripropone il **corso di yoga** che tanti consensi ha riscosso nelle precedenti edizioni. Il corso propone esercizi di yoga, respirazione, meditazione e rilassamento, per l'armonia tra corpo mente e spirito.

Questa sera, mercoledì 13 gennaio, la prima lezione, gratuita per tutti, è alle 20,30 presso la palestra della scuola elementare. Non occorre iscriversi o prenotare: basta presentarsi in palestra muniti di coperta o materassino basso, e a stomaco vuoto.

Per informazioni chiamare al 349 100 43 74 (Matteo).

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it