

Yoga al mattino e il week-end comincia bene

Pubblicato: Venerdì 3 Maggio 2013



Vi piacerebbe dedicare un momento al vostro benessere ma vi sembra sempre di non avere il tempo?

La risposta arriva con il **nuovo corso di yoga** organizzato nell'ambito di "Vedano corsi", che invece del tradizionale appuntamento serale propone un insolito orario mattutino, al sabato.

Respirazione, yoga, rilassamento e meditazione: un'idea per cominciare bene il week-end, prendendosi un po' di tempo per una pratica dolce, salutare e ricca di benefici anche per la mente.

Il corso sarà tenuto dal maestro **Matteo Parentini**, e si svolgerà dalle 9 alle 10,30 nel salone del Camino a Villa Fara Forni (sede della biblioteca comunale) il sabato mattina **a partire da sabato 4 maggio**.

Il corso costa 50 euro, e la prima lezione di prova è gratuita. E, novità interessante, l'insegnante accetta anche pagamenti non monetari, con l'antica e oggi nuovamente attuale **formula del baratto**.

Chi intende partecipare alla prima lezione gratuita deve indossare abito comodi e portare con sé una coperta o un tappetino.

Per informazioni e adesioni telefonare al numero 349/1004374.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it