

I Gong e yoga gratis per tutti all'open day

Pubblicato: Venerdì 13 Settembre 2019



L'Associazione "L'Albero delle Farfalle asd" organizza da lunedì 23 a giovedì 26 settembre degli open day gratuiti e aperti a tutti di Qi Gong e ginnastica Yoga.

Due antiche discipline per ritrovare e mantenere il **benessere del corpo** e della mente contrastando lo stress dovuto alla nostra vita moderna. Ridurre tensioni articolari, tonificare il corpo tramite allungamento e potenziamento muscolare. Ginnastica per il benessere e per una maggiore vitalità e consapevolezza di sé.

E' possibile conoscere queste antiche discipline:

LUNEDÌ 23 SETTEMBRE

– YOGA ore 10.00

BESNATE – c/o Palazzina della Cultura, Via Mylius, 6

– QI GONG ore 19.00

– YOGA ore 20.30

GALLIATE LOMBARDO – c/o Biblioteca Comunale, P.zza Parrocchiale, 1

MARTEDÌ 24 SETTEMBRE

– YOGA ore 20.15

SOMMA LOMBARDO – c/o Scuola di Ballo Number One, Via Archimede, 7

GIOVEDÌ 26 SETTEMBRE

– YOGA ore 10.00

BESNATE – c/o Palazzina della Cultura, Via Mylius, 6

– YOGA ore 19.00

– QI GONG ore 20.30

BARASSO – c/o Centro Musicale CFM, Via Don Parietti, 6

GRADITA LA PRENOTAZIONE:

327.0655252 – alberodellefarfalleasd@gmail.com

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it