



# YOGA

Posture, respirazioni, meditazione, rilassamento  
e altre tecniche di riequilibrio energetico per il tuo benessere psicofisico.



**LEZIONI di**  
Lunedì e mercoledì  
18:50 – 20:05  
20:15 – 21:30

Martedì  
20:15 – 21:30  
Venerdì  
9:30 – 10:45

**"AL FRANTOIO"**  
in via S. Stefano  
RODENGO SAIANO



A partire da € 25 al mese...

**Inoltre:**

Corso gratuito di avviamento allo Yoga per i residenti del Comune di Rodengo Saiano

- venerdì mattina dalle ore 9:30 alle 10:45 nel mese di settembre nelle date 05/12/19/26
- Martedì sera dalle ore 20:15 alle 21:30 nel mese di settembre nelle date 09/16/23/30

**E' NECESSARIA LA PRENOTAZIONE**

Per informazioni ed iscrizioni:

Daniela cell. 347 5767752 – Marta cell. 328 6496853

[www.yogacorsi.it](http://www.yogacorsi.it)