



# CORSO DI YOGA

**C/O CENTRO CIVICO 5 TORRI**  
**Via del Carroccio 4/6 ( si affaccia sulla via A. Da Giussano)**  
**Cinisello Balsamo**

**LE POSTURE DELLO YOGA VENGONO CHIAMATE “ASANA”. “ASANA” PRODUCE UNO “STATO DI FELICITÀ”. LA PRATICA DELLO YOGA È UN ANTICHISSIMO PERCORSO SPIRITUALE.**

<p>CHI SI AVVICINA A QUESTA DISCIPLINA FARÀ UN PERCORSO DENTRO DI SÉ, GRAZIE AL QUALE SPERIMENTERÀ L’ ASCOLTO DEL CORPO, IL BENESSERE PSICOFISICO, L’AUMENTO DELL’ENERGIA E DELLA VITALITÀ.</p>	<p>NEL CORSO DELL’ ANNO MIGLIOREREMO L’ELASTICITA’ E LA FORZA MUSCOLARE, DANDO SOLLIEVO ALLA COLONNA VERTEBRALE E ALLEVIANDO DOLORI E TENSIONI FISICHE</p>
---	--

## **INSEGNANTE DANIELA**

Daniela inizia la propria ricerca spirituale circa 13 anni fa, praticando yoga, studiando la medicina psicosomatica, la bioenergetica e varie tecniche di meditazione. Dopo varie esperienze incontra Hari, del quale diviene allieva e discepola. Frequenta i suoi corsi di formazione.

## **TUTTI I LUNEDI A PARTIRE DAL 18 NOVEMBRE**

**Dalle 10.00 alle 11.30**

**PRIMA PROVA GRATUITA!!!**

**COSTO DEL CORSO: € 15 AL MESE**

**Porta con te....vestiti comodi, un materassino, un cuscino e una coperta**

**Per informazioni e iscrizioni: Daniela 340.6258459**