



BIBLIOTECA
DI RANZANICO

ASSOCIAZIONE ARTE IN VALLE
E LA BIBLIOTECA L. FEDERICI
PROPONGONO:



CORSO DI YOGA A RANZANICO

COSA COMPRENDE IL PROGRAMMA:

- Posizioni dello yoga
(sanskrito, asana)
- Tecniche di respirazione
- Metodi di rilassamento
psico-fisico

Si richiede abbigliamento comodo, un tappetino, due
palline da tennis, un mattoncino per yoga e una coperta
per il riscaldamento.

QUANDO?

Tutti i mercoledì e venerdì dalle 19:00 alle 20:30
A partire dal 2 Marzo

DOVE?

Presso l'ala nuova, Palazzo Suardi Re-Meris,
ingresso da Vicolo Federici, Ranzanico

QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

€50,00 per la durata di 10 lezioni

INFO E PRENOTAZIONI:

Valeria Valetti: 3490691156

N.B. Sarà a discrezione del partecipante scegliere
se seguire uno o due incontri settimanali

