

## CORSI DI YOGA ALLO SPAZIO 99

**Docente: Patrizia Capitanio**

L'hatha yoga favorisce la consapevolezza del corpo e della mente aiutando a rilassare le tensioni e ad allentare lo stress. Le asana (posizioni statiche e dinamiche) vengono svolte in relazione col respiro involontario. La pratica, se svolta con regolarità, ha benefici anche sulla qualità dello stato interiore oltre che del corpo.

***Aperta a tutti, il martedì 17.30-18.30 e il venerdì 13.30-14.30***

***Frequenza monosettimanale con possibilità di recupero delle lezioni perse.***

***DOVE*** tutti i corsi si terranno presso lo Spazio99, in Via Curiel 15/2, raggiungibile con bus 14 (fermata Magnani) o 20 (fermata Celebrazioni) dal centro. Nella fascia della mattina è facile trovare parcheggio a pagamento (corona semicentrale).

***QUANTO:*** Tutti i corsi costano 125 € per 10 incontri + 10 € (tessera associativa con assicurazione). La lezione di prova costa 5 €.

***INFO:*** Per ulteriori informazioni e iscrizioni chiamare 339/7746956 il lun, mar e ven dalle 10 alle 12.

***Attenzione: è possibile iscriversi in qualsiasi momento dell'anno.***