

MODULO DI ISCRIZIONE

NOME _____

COGNOME _____

VIA _____

CAP _____ CITTÀ _____

CELL. _____

Le iscrizioni dovranno pervenire mezzo cassetta postale della Cooperativa Sociale Solidarietà di Vigasio, via Rizzotti 20/22 Vigasio (VR) entro il 25/03/16
I corsi si terranno presso la sede della cooperativa in via Rizzotti 20/22 Vigasio (VR) - Tel. 045/7364133

CORSO PER BAMBINI

CORSO PER ADULTI:

DALLE 14.30 ALLE 15.30

DALLE 20.00 ALLE 21.00

Rukan Battal

Laureata in Letteratura Inglese
presso l'Università di Aleppo (Siria)
nel 1989

Diplomata in Yoga
alla Arhanta Yoga International (India)
nel 2014



COOPERATIVA SOCIALE
SOLIDARIETÀ DI VIGASIO



La Cooperativa Sociale Solidarietà di Vigasio

in collaborazione con

Rukan Battal

propone

GRATUITAMENTE

Corsi di Yoga

per bambini 5-12 anni
e per adulti



Yoga Pop Corn

bambini 5-12 anni

Yoga Adulti

Mente - Corpo

Lo Yoga è...

Una affascinante armonia tra questi importanti elementi: mente, corpo, spirito che portano alla vitalità mentale, tonificazione corporale e purificazione spirituale, guidandoci ad un equilibrio per la nostra quotidianità.



Apertura
Autostima
Positività



Disciplina
Socializzazione
Concentrazione

Orari:
lunedì: 17.00-18.00



Apertura e potenziamento
degli spazi mentali

Contattare e sperimentare
la profondità del respiro

Armonizzare mente e corpo
per raggiungere la propria
pace interiore

Orari:
mercoledì: 14.30-15.30
mercoledì: 20.00-21.00