



COOPERATIVA SOCIALE
SOLIDARIETÀ DI VIGASIO

La Cooperativa Sociale Solidarietà di Vigasio

propone

Corsi di Yoga

per adulti
per bambini 5-12 anni

in collaborazione con

Rukan Battal

Diplomata in Yoga

alla Arhanta Ashram Yoga International (India)



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.



Yoga Adulti

Apertura e potenziamento degli spazi mentali.
Contattare e sperimentare la profondità del respiro.
Armonizzare mente e corpo per raggiungere
la propria pace interiore.

lunedì: 15.30-16.30
martedì: 10.00-11.00 per donne in dolce attesa
martedì: 20.00-21.00
mercoledì: 20.00-21.00
giovedì: 14.30-15.30
giovedì: 20.00-21.00
venerdì: 20.00-21.00

potranno essere attivati corsi in altri orari della giornata,
per esempio in pausa pranzo.



Yoga Pop Corn bambini 5-12 anni

Apertura - Autostima - Positività
Disciplina - Socializzazione - Concentrazione

Il lunedì dalle 17.00 alle 18.00

Per informazioni e iscrizioni:
Tel. 045-7364133
info@solidarietavigasio.it

I corsi si terranno presso la sede della Cooperativa
a Vigasio (VR) in via Rizzotti 20/22