



COMUNE
DI CASIER



sono lieti di proporre

LEZIONI DI YOGA OPEN AIR

Adulti e Bambini

presso il Parco in via Aldo Moro, Dosson di Casier (TV)

08 - 15 - 22 - 29 LUGLIO 2015
Mercoledì dalle 18:30 alle 20:00

Per trascorrere l'estate in bellezza e salute, partecipa alle lezioni di yoga all'aperto anche con i tuoi bambini (età dai 5 ai 10 anni).

YOGA

Lo yoga è una via semplice, solare, creativa.

Offre stabilità fisica, mentale e spirituale necessari per vivere e affrontare in modo equilibrato la vita quotidiana.

Il più grande maestro che puoi incontrare? Il tuo corpo e il tuo respiro.

Sarà un percorso pratico ed esperienziale in 4 lezioni dove ti troverai a scoprire passo dopo passo che cos'è lo Yoga e potrai verificarne i benefici già alla fine di ogni lezione. Durante la pratica ci sarà sempre spazio per le tue domande.

Lo **Yoga per bambini** si svolgerà in contemporanea allo Yoga per adulti favorendo le famiglie. Si tratta di un percorso educativo tramite esercizi di Yoga, tecniche musicali dalle origini antiche e il gioco. Per migliorare i tempi di attenzione, la socializzazione, il rapporto con il proprio corpo e per scoprire l'infinito mondo dei suoni.

Le lezioni sono aperte a tutti.

In caso di maltempo si svolgeranno presso il Centro Yoga Yoko.

Il costo per le 4 (quattro) lezioni di Yoga Open Air è di 30 euro;

15 euro per i bambini di cui mamma o papà si iscrivono al percorso adulti. Nel caso il Bambino frequentasse le lezioni senza l'iscrizione di uno dei genitori la quota è di €. 30.

Per informazioni e iscrizioni chiamare il n° 347 26 13 876 Comune di Casier o n°339 88 37 429 Centro Yoga Yoko oppure scrivere a info@centroyogayoko.it

