



Comune
di Milano

Il Consiglio di Zona 9

in collaborazione con

Associazione



Consiglio
di Zona 9



Organizza

presso lo Spazio di Via Ciriè 9

Classi di Yoga

Ogni mercoledì dalle ore 15,00 alle ore 16,00

Scoprire, attraverso il movimento, quanto il corpo sia uno strumento da amare e rispettare; imparare a rendere il corpo vigoroso, armonioso e flessibile; scoprire come la respirazione aiuta ad eseguire meglio le posizioni: questa è la pratica che faremo dello yoga, disciplina nella quale l'attenzione non è tanto rivolta all'esecuzione perfetta di un movimento o di una posizione quanto alla modalità con cui si eseguono i movimenti e si assumono le posizioni.

Il corso è aperto a tutti coloro che desiderano acquisire maggiore consapevolezza del proprio corpo e ad aumentarne l'elasticità e la resistenza.

Si consiglia di indossare un abbigliamento comodo e di portare un materassino.

CALENDARIO INCONTRI 2009

- 16-23-30 Settembre
- 7-14-21-28 Ottobre
- 3-10-17 Novembre

Per informazioni contattare il numero 328/7169980

PARTECIPAZIONE GRATUITA

*Il Presidente della Commissione
Polo Multifunzionale Zonale
CARLINO DI BIASE*

*Il Presidente del Consiglio
di Zona 9
BEATRICE UGUCCIONI*