

Yoga

**PRO
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

12 lezioni/75 Min.

CHF 165.-

Minimo 7 partecipanti



La pratica dello yoga rappresenta un modo per ricercare l'equilibrio in tutte le attività, sia in quelle di natura fisica, come il lavoro, lo sport e l'alimentazione, sia in quelle di ordine psichico, come la cura degli interessi, la creatività, ecc. Gli esercizi basati sulla meditazione permettono di tranquillizzare la mente ottenendo un accordo armonioso con il corpo e con lo spirito.

Luogo

Agno
CENTRO DIURNO
in **M•ViMent•**

Giorni e orari

Mercoledì, 10.00-11.15
Dal 18.09.2019

Insegnante

T. Joos

Per informazioni e iscrizioni:

Creativ Center (Sport-Formazione-Vacanze) - Pro Senectute Ticino e Moesano
Via Vanoni 8/10, 6904 Lugano - Telefono 091 912 17 17 (al mattino)
creativ.center@prosenectute.org