

CORSO DI YOGA

**TUTTI I
MERCOLEDI'**

**DALLE 09:00 ALLE
ORE 10:00**

**10 incontri
(con
Istruttore
qualificato)**

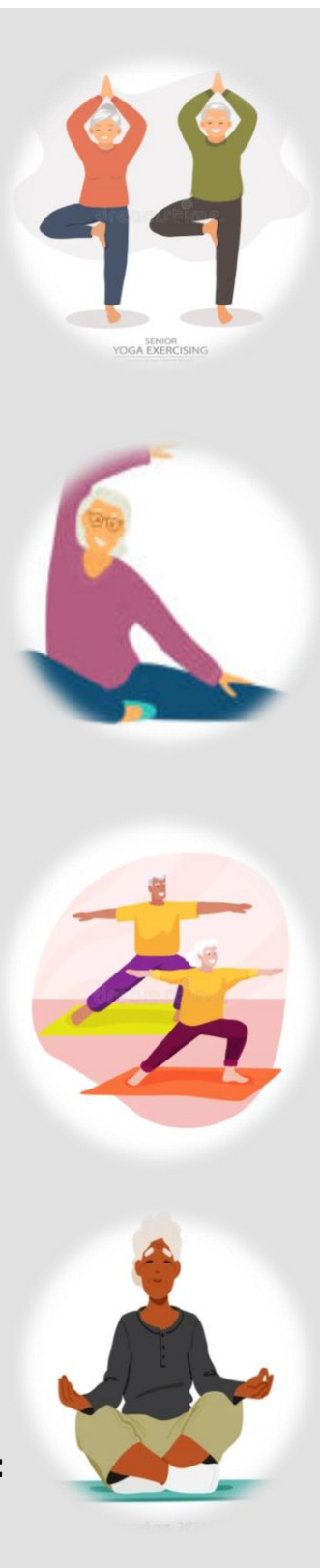
**Presso la
sede di Viale
Europa 60**

€50,00



**DAL 30/09/2026
AL 16/12/2026**
(Seguendo calendario
scolastico)

**INFO E PRENOTAZIONI:
0471 283161**



Percorso di yoga dedicato alla terza età, finalizzato al miglioramento della mobilità articolare, dell'equilibrio, della postura e del benessere psicofisico. Attraverso pratiche dolci di respirazione, allungamento e rilassamento, l'attività favorisce una maggiore consapevolezza del corpo, contribuisce a ridurre le tensioni muscolari, in particolare nella zona lombare e cervicale