

VareseNews

Yoga per il corpo e per la mente

Pubblicato: Mercoledì 13 Gennaio 2010

L'Assessorato Servizi alla persona, nell'ambito dell'iniziativa "Vedano Corsi", ripropone il corso di yoga che tanti consensi ha riscosso nelle precedenti edizioni. Il corso propone esercizi di yoga, respirazione, meditazione e rilassamento, per l'armonia tra corpo mente e spirito.

Questa sera, mercoledì 13 gennaio, la prima lezione, gratuita per tutti, è alle 20,30 presso la palestra della scuola elementare. Non occorre iscriversi o prenotare: basta presentarsi in palestra muniti di coperta o materassino basso, e a stomaco vuoto.

Per informazioni chiamare al 349 100 43 74 (Matteo).

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it