

VareseNews

Torna il corso di yoga, per rilassare corpo e mente

Pubblicato: Mercoledì 28 Settembre 2016



Torna anche quest'anno il **corso di yoga** del programma Vedano Corsi, organizzato dalla Biblioteca comunale e dall'assessorato alla cultura del Comune di Vedano Olona.

Dieci gli incontri per praticare insieme esercizi di yoga, respirazione, meditazione e rilassamento profondo, contro stress e rigidità.

Il corso, che si svolgerà **il martedì sera** nella palestra della scuola elementare, in via San Pancrazio, prenderà il via **martedì 11 ottobre, alle 20,30 con la consueta prima lezione gratuita** aperta a tutti.

Si consiglia di effettuare la lezione a stomaco vuoto, vestirsi comodi e portarsi una coperta o un materassino.

Per informazioni: 349 1004374 (Matteo)

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it