



ASSOCIAZIONE CENTRO STUDI YOGA

YOGA VERTEBRALE

Giovedì ore 18,30-19,30

Il corso base di Yoga Vertebrale si rivolge a tutti coloro che soffrono o hanno sofferto di semplici disturbi legati al comune mal di schiena, o che intendono prevenire dolori cronici da contratture muscolari legate alla sedentarietà lavorativa, attività usuranti o tipiche della pratica sportiva.

Chiunque può sperimentare in questo nuovo corso un programma personalizzato e variegato, basato sia sul movimento dolce unito al respiro, sia il benessere dell'allineamento posturale.

In un piccolo gruppo omogeneo seguiti quasi individualmente, prendersi sul serio... ed in modo continuativo, dedicandosi insieme alla cura di sé...

da giovedì 17 gennaio 2019 - dalle 18.30 alle 19.30

(è sempre possibile inserirsi a corso iniziato).

Informazioni tel 3920412106 è consigliabile fare prima una lezione di prova

Centro Studi Yoga - Via Brigata Lupi, 6 - Bergamo
www.centrostudiyogabergamo.it - info@centrostudiyogabergamo.it

Attività professionale disciplinata ai sensi della legge 14/01/2013, n. 4 (G.U. n. 22 del 26/01/2013)