

# **CORSO** **ANANDA YOGA** **PER ADULTI E BAMBINI**

**Con Terry Polidoro**

Promotrice del benessere



**Lavorare con il corpo attraverso gli allungamenti delle catene muscolari in maniera gentile insegnando al corpo la fiducia in se stesso è Yoga.**



**DATE CORSI:**

**Da Settembre 2018 a Giugno 2019**

**Ananda Yoga con esercizi di ricarica e posturali**

Mercoledì dalle ore 15,00 alle ore 16,30

Costo Mensile ( 4 Lezioni) €. 50,00

Per informazioni e prenotazioni:  
348 - 6929280 Terry Polidoro (Istruttrice)  
338 - 4893997 Adelia Turuani (Associazione Insieme)

**Ananda Yoga e con Adelia Turuani meditazione attiva utilizzando campane tubolari e tibetane**

Mercoledì dalle ore 19,00 alle ore 20,30

Costo Mensile ( 4 Lezioni) €. 50,00

I corsi si svolgeranno nella sede  
dell'associazione INSIEME  
Via Valcuvia, 21 – 21033 Cittiglio (Va)

Costo tessera associativa €. 5,00 validità un anno

**L'inizio dei corsi è subordinato ad un numero massimo di partecipanti; pertanto è gradita la prenotazione.**