

# YOGA

## Stabilita' Elasticita' Vitalita' per un benessere quotidiano

con Elisabetta Bertoldo

### CORSO ADATTO E APERTO A TUTTI



- **Sciogliamo** le rigidita' muscolari.
- **Rafforziamo** schiena, gambe e articolazioni.
- **Rilassiamo** il sistema nervoso.
- Facilitiamo la **concentrazione** e la **resa** nel nostro ritmo quotidiano e favoriamo così anche un **buon riposo notturno**, attraverso esercizi mirati, pratiche di respiro e autotrattamenti.
- **Obiettivo** sara' acquisire maggiore consapevolezza sulla nostra condizione psico-fisica, per migliorare la qualità nella nostra vita quotidiana.

## **INCONTRO gratuito di PROVA** **VENERDI' 21 SETTEMBRE ore 9.30-11.00** **su prenotazione**

IL CORSO SI SVOLGERA' OGNI VENERDI' DA OTTOBRE A MAGGIO  
minimo 7 partecipanti - massimo 14  
Quota mensile 30 E. Quota associativa 15 E.

**Elisabetta Bertoldo** Istruttrice Okidoyoga ed Operatrice Discipline Bionaturali  
operante dal 1992 - riconosciuta dallo CSEN CONI.  
**INFO sull'attivita' 328 6049082 - per iscrizioni segreteria ARCAM**



Informazioni e iscrizioni

**ARCAM - MIRANO** Via Paganini 2/b c/o Centro Civico "A. Masenello"  
tel. 041 5701662 giovedì 17.00-19.00

con il patrocinio del Comune di Mirano

