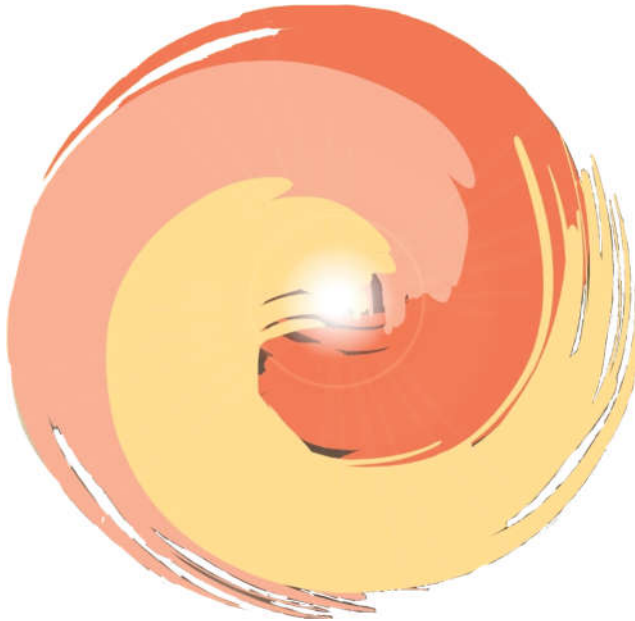


YOGA

Stabilità Elasticità Vitalità per un benessere quotidiano

con Elisabetta Bertoldo

CORSO ADATTO E APERTO A TUTTI



- **Sciogliamo** le rigidità 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** sarà acquisire maggiore consapevolezza sulla nostra condizione psico-fisica, per migliorare la qualità nella nostra vita quotidiana.

INCONTRO gratuito di PROVA
MERCOLEDÌ 25 SETTEMBRE ore 9.30-11.00
su prenotazione

IL CORSO SI SVOLGERÀ OGNI MERCOLEDÌ DA OTTOBRE A MAGGIO

minimo 7 partecipanti - massimo 14

Quota mensile 30 € - Quota associativa annuale 15 €

Elisabetta Bertoldo Istruttrice Okidoyoga ed Operatrice Discipline Bionaturali operante dal 1992 - riconosciuta dallo CSEN CONI.

INFO sull'attività: 328-6049082 per iscrizioni: segreteria ARCAM 041-5701662

Per partecipare ai corsi è richiesta l'iscrizione all'ARCAM con rilascio TESSERA ANNUALE ARCI € 15,00 validità da ottobre

Per informazioni e iscrizioni sui corsi www.arcam-mirano.it
segreteria giovedì 17.00-18.45 - tel/fax 041-5701662 e-mail info@arcam-mirano.it



con il Patrocinio
del Comune di Mirano



seguici su 
ARCAM Mirano

ARCAM Associazione Culturale, Via Paganini 2/b Mirano (VE) presso Centro Civico "A. Masenello"