



CORSI DI YOGA

Ponte Capriasca: martedì sera 20.00 - 21.00

martedì mattina 09.15 - 10.15

Inizio 20 sett. 2011

Tesserete: mercoledì mattina 08.55 - 09.55

10.00 - 11.00

Inizio 21 sett. 2011

Lugano giovedì mattina 09.30 - 10.30

(zona Resega):

Inizio 22 sett. 2011

Bidogno: venerdì mattina 09.00 - 10.00

Inizio 30 sett. 2011

lezione di prova gratuita

abbonamento annuale: Fr. 400.-- per una lezione settimanale

Fr. 600.-- per due lezioni settimanali

lezioni secondo calendario scolastico

info e iscrizioni 079/7990401



Lo Yoga è una disciplina adatta a tutte le persone che hanno il desiderio di avere una vita più sana e più piena.

La lezione si articola su **esercizi che coinvolgono tutte le parti del corpo, esercitando e tonificando muscoli e articolazioni**, esercizi di respirazione per rivitalizzare il corpo ed esercizi di rilassamento per liberare le risorse di energia.

Tutte le posture hanno come fine il **miglioramento della circolazione dell'energia nella colonna vertebrale** per eliminare le tensioni e permetterle di acquisire una migliore mobilità.

Anna Fioravera

- ❖ **Praticante di discipline Orientali dal 1989**
- ❖ **Insegnante IACMA (International Academy of Chinese Martial Arts)**
- ❖ **In formazione presso SFIDY Milano (Scuola di Formazione all'Insegnamento dello Yoga)**