



Associazione Yoga-UISP-Nembro
“Sole-Luna”

Per informazioni e iscrizioni
Tel. 349 00 22 790

Per qualsiasi informazione:
yogauispssoleluna@gmail.com
www.yoganembro.it

dal 18 Settembre 2017
incontri di
“Yoga per tutti”

Le nostri sedi e orari:

Scuola Elementare di S.Faustino - Nembro

Lunedì 18.00 - 19.30 20.00 - 21.30
Giovedì 18.30 - 20.00

Sala Bonorandi via Ronchetti 29 - Nembro

Martedì 9.30 - 11.00
Venerdì 9.30 - 11.00

Le iscrizioni sono sempre aperte durante l'anno.
I corsi si attivano con un minimo di iscritti.

Per informazioni e iscrizioni
Cell. 349 00 22 790

Per qualsiasi informazione:
yogauispssoleluna@gmail.com
www.yoganembro.it



corsi 2017|2018

YOGA



Associazione Yoga UISP-NEMBRO

“Sole-Luna”

Cos'è lo Yoga?

Lo yoga è un'antica disciplina, un'arte millenaria. È basata su un sistema armonico di sviluppo del corpo, del respiro e della mente. Yoga è l'unione fisica e spirituale di entità opposte. Corpo e mente, immobilità e movimento, maschile e femminile, sole e luna, sono questi alcuni degli opposti che la pratica dello Yoga mira a riunire.

YOGA

Unione ed Equilibrio
fra Corpo, Respiro e Mente



È possibile frequentare due incontri di prova per verificare personalmente il gradimento.



Tutti i corsi sono condotti da istruttori/istruttrici con diploma quadriennale riconosciuto dall'U.E.Y. (Unione Europea Yoga)

Yoga per Bambini 6-12 anni

Il bambino può migliorare la sua flessibilità, equilibrio, memoria, coordinazione motoria in modo gioioso e ludico. Lo yoga è uno strumento utile per aiutare a prendere coscienza del proprio corpo e della propria individualità.

Inoltre aiuta i bambini nel rilassamento imparando a recuperare la calma, le forze e a scaricare lo stress.

I Corsi per bambini

Generalmente i corsi vengono tenuti nei mesi di: Ottobre-Novembre e Febbraio-Marzo presso la Scuola Elementare di S.Faustino - Nembro.

Essendo corsi di breve durata, i giorni e gli orari sono definiti di volta in volta.

Per maggiori informazioni chiamare direttamente:
cell 345 79 92 355 Bruna
e-mail: yogauissoleluna@gmail.com