



YogaPadova.com

Corsi di yoga 2023-2024

Con il corpo capisco,
con il corpo intuisco,
attraverso il corpo progredisco.

Care amiche, cari amici,

eccoci pronti ad iniziare un nuovo anno con la guida degli insegnamenti dello **Yoga della tradizione**.

I corsi sono aperti alle persone di ogni età. Non è necessario essere grandi atleti per frequentare un corso di yoga, è importante avere costanza e desiderio di approfondire la conoscenza di sé stessi per **sciogliere le tensioni e lo stress** che ci attanagliano ed uscire rafforzati per affrontare la vita di tutti i giorni.

Praticheremo insieme gli **asana**, le posizioni yogiche, il **pranayama**, le tecniche respiratorie, la **meditazione**, per la conoscenza più intima di noi stessi.

Quando e dove:

- dal 19 settembre 2023 alle 20:00 presso il Centro Parrocchiale di **Vigodarzere** (anche in collegamento **online**);
- dal 18 settembre 2023 alle 18:30 ad **Albignasego** presso la Parrocchia di Mandriola;
- dal 19 settembre 2023 alle 10:30 ad **Albignasego** presso il Palazzetto Polivalente.

Info e iscrizioni:

Enrico: SMS o Whatsapp 3463006892;

Email: circolo.deva@padovayoga.org

Sito: YogaPadova.com

Facebook: Om Yoga Padova



Associazione Deva
Yoga e meditazione

Śrī Yoga
ACADEMY
per la formazione continua