



# Classi di yoga 2024-2025

## Il Raja Yoga, lo Yoga Regale, via per crescere!

### Care amiche, cari amici,

eccoci pronti per ripartire con un nuovo anno di pratica e crescita insieme con lo Yoga, la disciplina psicofisica che ci aiuta ad affrontare e a superare gli ostacoli della vita quotidiana.

Coloro che oggi non si accontentano più e che sentono forte il desiderio di andare oltre la conoscenza superficiale che hanno di sé stesse sono le benvenute: non è necessario essere atleti snodati, chiunque può praticare lo yoga.

Grazie a selezionate tecniche yogiche, **scioglieremo tensioni e stress, rafforzeremo corpo e mente** per allenarci ad affrontare le sfide impegnative che quotidianamente affrontiamo.

### Quando e dove:

**Vigodarzere**, da martedì 17 settembre 2024 dalle 20:00 alle 21:15 presso il Centro Parrocchiale (anche in collegamento **online**);

### Mandriola di Albignasego:

- da martedì 1 ottobre 2024 dalle 10:00 alle 11:30 presso Sala Don Milani-ex chiesetta;
- dal lunedì 7 ottobre 2024 dalle 18:30 alle 20:00 presso il Centro Infanzia Padre Antonio.

### Ma non è tutto!

Tre incontri **gratuiti previa prenotazione** sullo **Yoga e il ben-essere** il lunedì ore 18:30 – 19:30 ad Albignese presso la Centro Infanzia Padre Antonio:

16 settembre – “Migliora la digestione, risveglia il tuo intestino.”

23 settembre – “Vinci lo stress, cura la tua emicrania.”

30 settembre – “Combatti la sciatalgia allungando il nervo ischiatico.”

### Info e iscrizioni:

Enrico: SMS o Whatsapp 3463006892;

[www.yogapadova.com](http://www.yogapadova.com) -  Om Yoga Padova

Email: [circolo.deva@padovayoga.org](mailto:circolo.deva@padovayoga.org)

