



Con il patrocinio di:  
Comune di Colmurano



# CORSI YOGA

*per adulti e bambini*

Prima lezione di prova sempre gratuita

Presso i locali  
dell'ex Asilo Seri  
in via Messina a  
Colmurano

Per info e iscrizioni:  
**Ilenia 339.7584711**

I corsi, adatti a tutti, avranno lo scopo di facilitare il raggiungimento dell'armonia attraverso:

- il potenziamento della salute e dell'elasticità del corpo (posizioni fisiche)
- la conoscenza delle tecniche di respirazione
- la ricerca di uno stato di rilassamento fisico e mentale

---

## ORARI LEZIONI

---

### Ginnastica del benessere Yoga Over 65

Lunedì

15.30 - 16.30

---

### Hatha Yoga Adulti

Lunedì

18.30 - 20.00

20.30 - 22.00

Mercoledì

18.30 - 20.00

20.30 - 22.00

---

### Gioco Yoga per bambini (4-10 anni)

Mercoledì

16.45 - 17.45

---