



CORSO DI YOGA PER ADULTI **DAL 21 SETTEMBRE 2023**

YOGA - con inizio il 21 settembre 2023

Ciao sono Monica. Ho una formazione triennale insegnanti Yoga rilasciato da ANANDA ASHRAM - MILANO. Ho studiato e praticato diverse forme di Yoga sia di tradizione tantrica che non. Attraverso i corsi per insegnanti, i seminari ed i ritiri, promuovo una pratica integrale, non dogmatica, senza confini di stile o tradizione.

Ciao sono Samantha. Mi sono qualificata presso la Scuola Sivasooryayoga (Bellinzona) con il maestro Maurizio Morelli (Libera scuola di Hatha Yoga Hamsa Milano). Praticando l'insegnamento sperimento ogni giorno la potenzialità curative dello Yoga e gioisco dell'incredibile energia positiva che si crea tra me e le mie allieve.

Monica e Samanta si alterneranno nella disciplina dello yoga. Sarà interessante esercitarsi con due persone diverse pur facendo la stessa disciplina. Venite a provare! Vi aspettiamo molto numerose.

**Tutti i giovedì sera nella palestra di Sonvico
dalle 19.30h alle 20.30h
La lezione dura 60 minuti e costa CHF 10.**

Se avete visto il volantino in "ritardo" ed il corso è già iniziato, non vi preoccupate, potete comunque chiamare ed iscrivervi. Lo Yoga si può iniziare **SEMPRE**, non c'è nessun problema ad inserirsi anche dopo. La lezione di prova sarà **GRATUITA**.

Dopodiché si pagherà in due cicli; il primo ciclo da settembre a Natale ed il secondo ciclo invece da gennaio fino alla fine di maggio 2023. Seguiamo il calendario scolastico.

NON è possibile pagare la singola lezione!

Per la prova GRATUITA ti chiediamo gentilmente di chiamare **Maria-Teresa al no. 076 319 02 06**. Grazie mille!

La vostra AGSD