



## 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