

Benessere per il tuo corpo e la tua mente

tre incontri per (ri)trovare energia e serenità con lo yoga



con Irene Frezzato, istruttrice di yoga
e Sara Colognesi psicologa psicoterapeuta



Domenica 13 marzo - Yoga e Emozioni
Domenica 17 Aprile - Yoga e Stress
Domenica 8 Maggio - Yoga e Dolore

Ore 9.30-12.30

salone Granaio dell'Agriturismo Corte Carezzabella
via Marconi 754 - San Martino di Venezze (RO)

Costi: € 25,00 a persona ad incontro,
oppure € 60,00 a persona per l'intero ciclo di tre incontri

In ogni incontro, ogni argomento verrà affrontato sia dal punto di vista verbale che corporeo, alternando momenti teorici alla pratica yoga. Gli incontri sono aperti sia a chi già pratica lo yoga (a qualsiasi livello), sia a chi si avvicina per la prima volta a questa disciplina.

Si consiglia un abbigliamento comodo, adatto alla pratica, un asciugamano, e un tappetino per chi lo possiede.

Per chi lo desidera, è possibile pranzare presso l'Agriturismo con menu domenicale a € 25,00 solo su prenotazione.

Per informazioni e prenotazioni: 339 7701219 o info@saracolognesi.it