



Corso **HATHA YOGA**

ogni **MARTEDÌ**
dalle **20:40** alle **21:50**
presso la palestra Comunale
di via Matteotti - Osnago

- *Aumenta la consapevolezza attraverso la presenza e l'ascolto di te stesso*
- *Sviluppa e migliora la concentrazione*
- *Dona migliore flessibilità del corpo energia e vitalità*
- *Rafforza il sistema immunitario endocrino e circolatorio*
- *Riduce lo stress e l'ansia migliorando la qualità del sonno*
- *Aiuta a ritrovare equilibrio e armonia*

per informazioni
334 9318148 - info@polisportivacpo.it