

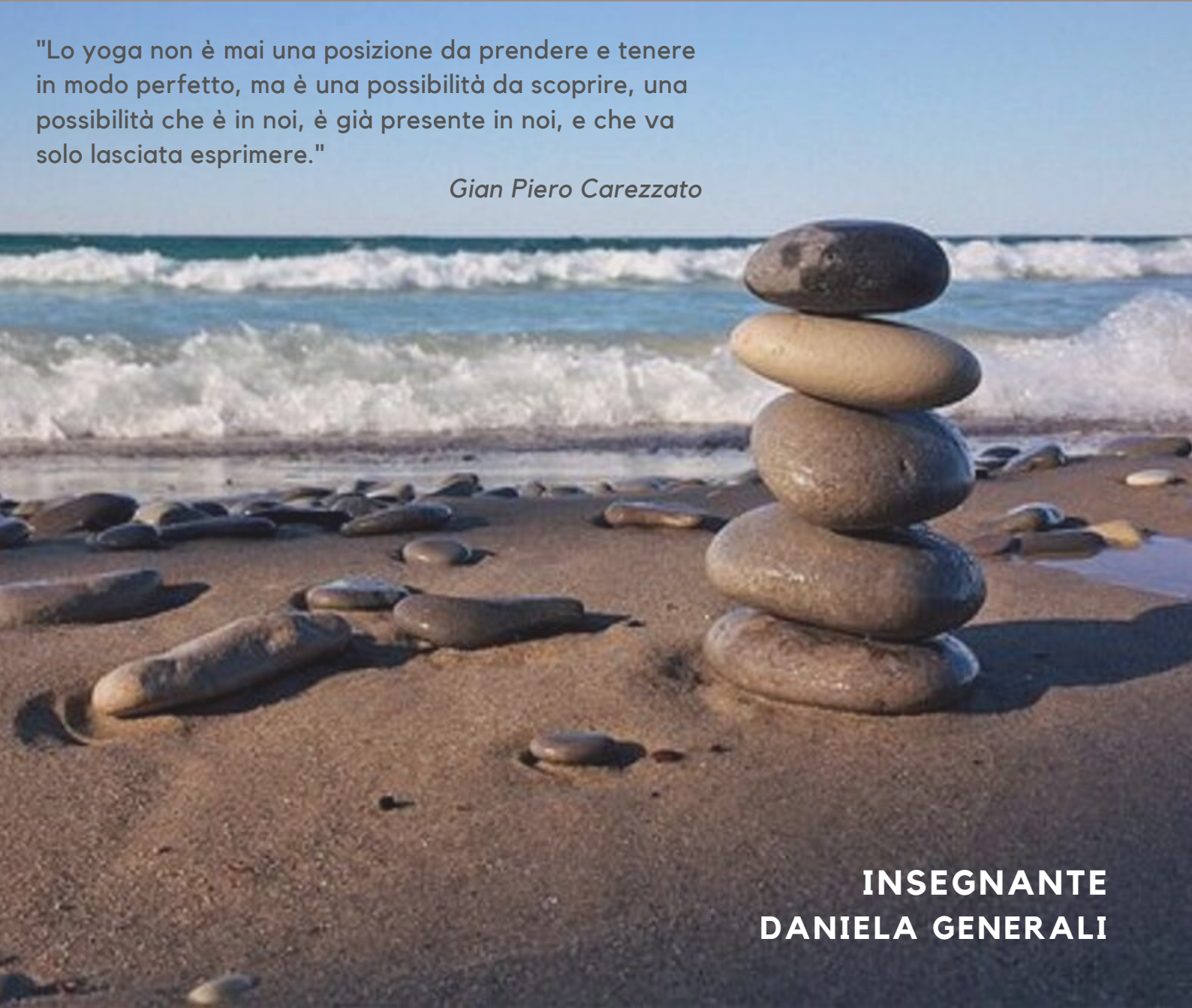
CORSO DI YOGA ADATTATO
PER PERSONE CON DISABILITÀ



ABILITYYOGA

"Lo yoga non è mai una posizione da prendere e tenere in modo perfetto, ma è una possibilità da scoprire, una possibilità che è in noi, è già presente in noi, e che va solo lasciata esprimere."

Gian Piero Carezzato



**INSEGNANTE
DANIELA GENERALI**

PRENOTA LA TUA PARTECIPAZIONE

Il corso inizierà il **21 Ottobre 2019**, per 10 lezioni
Tutti i **Lunedì dalle 18.30** presso la sala Biblioteca di ANFFAS
Cremona, **Parco Vecchio Passeggio**
Contatta **Argilla**: associazioneargilla@gmail.com - 339 6812827

CORSO DI YOGA ADATTATO
PER PERSONE CON DISABILITÀ

ABILITYYOGA

Indicazioni importanti da seguire

Indossare un **abbigliamento** comodo, con pantaloni che non stringano in vita e non aderenti. Indumenti bianchi o di colori chiari.

Essere a **stomaco vuoto** (non fare un pasto o uno spuntino prima della lezione). Al massimo è possibile concedersi un frutto almeno **due ore** prima della lezioni.

Portare un **tappetino** per esercizi a terra.

Per partecipare è obbligatorio

Iscriversi al corso: il costo è di 25€

e

Avere la tessera dell'Associazione Argilla in corso di validità (costo annuo 25€)

PRENOTA LA TUA PARTECIPAZIONE
ASSOCIONEARGILLA@GMAIL.COM

339 6812827