



ASSOCIAZIONE di VOLONTARIATO
“LA SOLIDARIETA’ Onlus”
SPINO D’ADDA

SONO APERTE LE ISCRIZIONI

AL

CORSO DI YOGA

Insegnante Giovanni Bricchi
Abilitato all’insegnamento dello Hata-Yoga (Yoga psicofisico)

**Come ridurre lo stress?
Con le tecniche yoga basta un respiro profondo !**

**Una respirazione corretta durante l’attività quotidiana
garantisce un effetto terapeutico ed una sensibile
diminuzione dell’affaticamento fisico**

**Il corso si terrà nella palestra della Scuola Elementare di
Spino d’Adda a partire dal giorno 8 di ottobre
ogni giovedì dalle ore 16.00 alle ore 17,30.**

**Informazioni ed iscrizione al seguente numero telefonico
0373/965203 o presso la Biblioteca.**