



# YOGA

ARMONIA

CORPO MENTE SPIRITO

Yoga è una disciplina antichissima che mette in contatto il corpo con la mente agendo positivamente su entrambi.

Regala momenti di riposo profondo alla mente che, grazie alla pratica, sospenderà i pensieri sulle preoccupazioni quotidiane.

**Lunedì**            18:15 - 19:45  
                          20:30 - 22:00

**Giovedì**            9:30 - 11:00  
                          18:15 - 19:45

Praticare yoga garantisce un rilassamento immediato

e il recupero delle energie!



**Laura Rubiola**

**INSEGNANTE CERTIFICATA**

Federazione It. Yoga  
Yoga adulti e bambini  
5 tibetani  
Yoga in gravidanza

da

**SETTEMBRE**

LEZIONE DI PROVA  
GRATUITA

Il corso si tiene presso l'Associazione

**Colori dell'Anima**  
Energia e talento in movimento

A **SESTO CALENDE** in Via S. Vincenzo

Laura 3470854555

Daniela 3393984273

[www.coloridellanima.org](http://www.coloridellanima.org)

[info@coloridellanima.org](mailto:info@coloridellanima.org)



@coloridellanimasesto