



CASA DI QUARTIERE "CENTRO STELLA"



## Corso di Yoga-terapia

**il martedì pomeriggio, dalle ore 15.45 alle 16.45**

**presso "Percorsi-aps"- Casa di Quartiere Stella, via Savioli 3-Bologna**

Percorsi duplica **il corso tenuto da Francesco Podestà (insegnante certificato di Yoga)**, che già si svolge il mercoledì mattina, allo scopo di soddisfare le numerose richieste di partecipazione e per coloro che non possono frequentare la mattina.

*Brevi informazioni: il corso è rivolto a persone adulte e ha lo scopo di rafforzare il corpo, migliorare la lucidità mentale, favorire la concentrazione, stabilizzare le emozioni, portare consapevolezza e stabilità mentale e fisica.*

*Alcuni benefici dello Yoga-terapia:*

- porta ad una maggiore consapevolezza del corpo
- stimola e armonizza l'equilibrio tra corpo, mente, emozioni
- aumenta la respirazione profonda
- favorisce il rilassamento della mente, la riduzione dei pensieri, il benessere generale.

**Per maggiori informazioni e iscrizioni:**

tel. 339 8548313 e-mail: [associazionepercorsi@gmail.com](mailto:associazionepercorsi@gmail.com)