

Con il patrocinio del



Comune  
di Bologna

Quartiere  
Borgo Panigale  
Reno



Associazione

La Meta

Via Coriolano Vighi 20, Bologna

[lametacentrodonne@gmail.com](mailto:lametacentrodonne@gmail.com)

<https://www.facebook.com/lametacentrodonne.bologna>

<https://lametacentrodonne.wordpress.com/>

\*\*\*\*\*[Instagram: asslameta22](#)\*\*\*\*\*

# Corso di Hata-Yoga

Tutti i lunedì e i

giovedì dalle 15:30 alle 16:45

A partire da Lunedì 6 Ottobre



Con **Barbara Galanti**

*Il corso di hatha yoga classico è rivolto a tutte le età, per favorire e ritrovare una condizione di benessere fisico e psichico. Attraverso l'esecuzione di semplici asana (particolari posture) andremo a distendere eventuali tensioni muscolari e a tonificare il corpo, oltre a sciogliere tensioni psichiche/emotive grazie anche alla "cura" del respiro con semplici esercizi di respirazione (pranayama).*

**\*\*\*Lezione di prova gratuita per i nuovi iscritti\*\*\***

Per info tel: 051 560975 il martedì e il venerdì dalle 16 alle 19