

per **NOI** GIOVANI della **TERZA ETÀ**

Martedì 9 – 16 – 23 – 30 settembre

ore 15.00

Sede di Pianeta Argento

Via del Medico, 3 – Volpago del Montello (TV)

CORSO DI YOGA

con Loris De Martin, insegnante di yoga

Un percorso in **4 lezioni**

a partecipazione gratuita.

Benessere per corpo, mente e cuore.

Migliora la qualità del sonno,

riduce il rischio di cadute

e dona consapevolezza corporea.

Una pratica dolce e adatta a tutti,

dove il respiro, il ritmo e l'ascolto

del proprio corpo fanno la differenza.



INFO E PRENOTAZIONI fino ad esaurimento posti

393 6048291 Annarosa Basso – 335 1701910 Carla Pretotto – 379 1615384 Pianeta Argento oppure presso la Sede di Pianeta Argento nei pomeriggi di apertura (mercoledì, giovedì, venerdì e domenica)