

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

Mercoledì **28 maggio**

Mercoledì **4 - 11 - 18 giugno**

dalle ore 10.00 alle ore 11.00

**Sede di Anziani e Pensionati Giorgione ETS**

Via Abruzzo 19/F Castelfranco Veneto

## CORSO DI YOGA

con Loris De Martin, insegnante di yoga

### **Un percorso in 4 lezioni**

*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**

**[pensionatigiorgione2010@gmail.com](mailto:pensionatigiorgione2010@gmail.com) – 348 7380996 (Carla)**

oppure presso la sede di Anziani e Pensionati Giorgione, nei giorni di apertura