



presenta

CORSO DI YOGA

PROGRAMMA

CONTENUTI DEL CORSO:

Nella bellissima cornice di un giardino rigoglioso, a diretto contatto con la natura, l'Associazione Monregaltour propone un corso di yoga che vi insegnerà a rilassarvi e ad eliminare lo stress della vita quotidiana. Un maestro qualificato insegnerà le tecniche e gli esercizi che vi permetteranno di acquisire un perfetto autocontrollo del vostro corpo. Un modo ideale per dedicare un po' di tempo a sé stessi e alla propria anima!

SPECIFICHE:

Il corso è **aperto a tutti** e si svolgerà in orario serale a Mondovì. Sono previste 5 lezioni per un totale di **10 ore** di durata complessiva. Il corso vuole essere un'occasione per avvicinarsi alle tecniche yogiche, imparandone la filosofia e sperimentandone i benefici.

DATI SUL CORSO:

Posti disponibili: 15

Durata: 10 ore

Frequenza: settimanale in orario serale

Costo a carico dell'utente: n.d.

Test ingresso: No

Scolarità richiesta: nessuna

Certificazione finale: Frequenza

Associazione Monregaltour

via Vico 2, Mondovì (CN)

Tel. 0174.567929 - Fax. 0174.481481

E-mail staff@monregaltour.it - www.monregaltour.it