



Corso **HATHA YOGA**

NUOVA SESSIONE! ogni **MARTEDÌ**
dalle **19:15** alle **20:25** & dalle **20:40** alle **21:50**
presso la palestra Comunale
di via Matteotti - Osnago

- Aumenta la consapevolezza attraverso la presenza e l'ascolto di te stesso
- Sviluppa e migliora la concentrazione
- Dona migliore flessibilità del corpo energia e vitalità
- Rafforza il sistema immunitario endocrino e circolatorio
 - Riduce lo stress e l'ansia migliorando la qualità del sonno
- Aiuta a ritrovare equilibrio e armonia

per informazioni
334 9318148 - info@polisportivaosnago.it