



Sabato
17 ottobre 2026
7 novembre 2026
14 novembre 2026
dalle 10.00 alle 11.15

**Centro civico
Agorà**

ATELIER

via Monviso 7
Arese

**PARTECIPAZIONE
GRATUITA, CON OBBLIGO
DI PRENOTAZIONE
AL N. 02 93527383
(MAX 20 PERSONE)**

PERCORSO DI YOGA

VINYASA KRAMA

OSSERVAZIONE – RESPIRO E ASANA – ABBANDONO

Fermarsi per ritrovare il proprio spazio interiore e coltivare lo spirito di ascolto nei confronti di noi stessi in relazione con il mondo che ci circonda.

Pratica per tutte le persone maggiorenni in buona salute, non c'è nessun "livello".

COSA PORTARE?

- Tappetino yoga antiscivolo
- Abbigliamento comodo
- Felpa o copertina per il rilassamento finale
- Piccolo asciugamano
- ...e soprattutto: spirito libero

NB: Presentarsi qualche minuto prima per compilare e firmare i moduli di partecipazione.



CITTÀ DI ARESE

Via Roma, 2 – 20044 Arese (MI) – telefono 02 935271
www.comune.arese.mi.it