



Yoga e Automassaggio Shiatsu

CORSO TRIMESTRALE DI SOLA PRATICA

con **Sabrina Visconti e Ilaria Bisin**

PRESENTAZIONE GRATUITA

Sabato 28 marzo 2015 - ore 16:00 - 17:30

Presso Istituto I.D.O.S. - Via dell'Olmo, 6B (traversa di Viale Adua) - Pistoia

	DATE CORSO	ORARIO
1	mercoledì - 01 04 2015	18:30 - 20:00
2	mercoledì - 08 04 2015	18:30 - 20:00
3	mercoledì - 15 04 2015	18:30 - 20:00
4	mercoledì - 22 04 2015	18:30 - 20:00
5	mercoledì - 29 04 2015	18:30 - 20:00
6	mercoledì - 06 05 2015	18:30 - 20:00
7	mercoledì - 13 05 2015	18:30 - 20:00
8	mercoledì - 20 05 2015	18:30 - 20:00
9	mercoledì - 27 05 2015	18:30 - 20:00
10	mercoledì - 03 06 2015	18:30 - 20:00
11	mercoledì - 10 06 2015	18:30 - 20:00
12	mercoledì - 17 06 2015	18:30 - 20:00
13	mercoledì - 24 06 2015	18:30 - 20:00

Yoga: *lavora sull'armonia fisica e mentale, rinforza i muscoli, migliora l'elasticità e tonifica ogni parte del corpo. In ogni incontro si praticano posture fisiche (asana), tecniche di respirazione e di meditazione.*

Shiatsu: *un modo esperienziale e diretto per avvicinarsi all'antica arte dello Shiatsu. Semplici esercizi di automassaggio, manipolazioni e stiramenti mirati ad aumentare la percezione e la conoscenza del proprio corpo.*

Note:

- Numero massimo di partecipanti: n° 6
- Abbigliamento: comodo (preferibilmente cotone)
- Da portare: una coperta per il rilassamento
- Costo a persona: € 40,00 mensili

TESSERA UISP IN CORSO DI VALIDITA'

ULTERIORI INFORMAZIONI:

Segreteria 338 1680394 - info@istitutoidos.it