

# ATTIVITA' FISICA DOLCE

PER IL BENESSERE NOSTRO E ALTRUI



## STRETCHING, MOBILIZZAZIONI E RILASSAMENTO

ANCHE  
CON UTILIZZO DI TECNICHE  
**SHIATSU TUINA QI-GONG**

NE TRARRANNO GIOVAMENTO  
MUSCOLI, ARTICOLAZIONI E DISTURBI DA STRESS.

con **Pino Turi**

Storico insegnante Shiatsu, tra i primi ad introdurre queste tecniche a Pistoia

*PRESENTAZIONE GRATUITA*

**Mercoledì 30 settembre 2015 - ore 17:30 - 19:00**

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

GIORNI CORSO	ORARIO	LUOGO
<b>Lunedì</b>	<b>11:00 - 12:30</b>	PISTOIA - VIA DELL'OLMO 6/B
<b>Mercoledì</b>	<b>10:00 - 11:30</b>	DOJO DI BADIA A PACCIANA VIA LUNGO BRANA, 2
<b>Mercoledì</b>	<b>17:00 - 18:30</b>	PISTOIA - VIA DELL'OLMO 6/B

Note:

- Numero massimo di partecipanti: 6
- Abbigliamento: comodo (preferibilmente cotone)
- Da portare: telo o coperta
- Costo a persona: € 40,00 mensili (frequenza libera)

TESSERA UISP IN CORSO DI VALIDITA'

**INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI**

338 1680394 - [info@istitutoidos.it](mailto:info@istitutoidos.it)