

# YOGA e RILASSAMENTO

Prof. ssa Gabriella Ricci

## PROGRAMMA

1. Posizioni yoga.
2. Stretching.
3. Corretta respirazione.
4. Visualizzazioni e concentrazione sono le giuste premesse per un profondo rilassamento.



VENERDI': 16 – 23 – 30 – 28 Ottobre – 6 Novembre 2020 - ore 15.30

MAX 15 PARTECIPANTI