

**dal 9 aprile
il sabato 10.30 alle 12.00
al Casale Podere Rosa**



Lo YOGA "pratico" 

Impareremo delle facili asana (posizioni) e delle tecniche di respirazione che ci aiuteranno, se eseguite con costanza, a mantenerci in salute e ad affrontare con un arma in più i malanni che minano la salute della nostra schiena, degli organi addominali, dell'apparato digerente e del sistema nervoso.

Insegnante Roberta Fucilli
Istituto Superiore Formazione
Insegnanti Yoga della FIY (Federazione Italiana Yoga)

La lezione del 9 aprile è gratuita.
Costo 10,00€ a incontro
Iscrizione anno 2016 all'ass. Casale Podere Rosa 5€
Prenotazione: info@casalepodererosa.org

CASALE PODERE ROSA

via Diego Fabbri snc (angolo via A. De Stefani), 00137 Roma
bus: atac343 da MetroB/Conca d'Oro o da MetroB/Rebibbia
telfisso 068271545 – telmobile 3920488606
www.casalepodererosa.org || facebook.com/casalepodererosa

**dal 9 aprile
il sabato 10.30 alle 12.00
al Casale Podere Rosa**



Lo YOGA "pratico" 

Impareremo delle facili asana (posizioni) e delle tecniche di respirazione che ci aiuteranno, se eseguite con costanza, a mantenerci in salute e ad affrontare con un arma in più i malanni che minano la salute della nostra schiena, degli organi addominali, dell'apparato digerente e del sistema nervoso.

Insegnante Roberta Fucilli
Istituto Superiore Formazione
Insegnanti Yoga della FIY (Federazione Italiana Yoga)

La lezione del 9 aprile è gratuita.
Costo 10,00€ a incontro
Iscrizione anno 2016 all'ass. Casale Podere Rosa 5€
Prenotazione: info@casalepodererosa.org

CASALE PODERE ROSA

via Diego Fabbri snc (angolo via A. De Stefani), 00137 Roma
bus: atac343 da MetroB/Conca d'Oro o da MetroB/Rebibbia
telfisso 068271545 – telmobile 3920488606
www.casalepodererosa.org || facebook.com/casalepodererosa