

I Comuni del Polo Lago - Civate, Malgrate, Oliveto Lario, Pescate, Valmadrera - organizzano

CORSO DI YOGA SU SEDIA

Rivolto alle persone Over 65



OGNI LUNEDÌ
dal 19 ottobre al 14 dicembre 2026
dalle 14.00 alle 16.00

PRESSO IL CENTRO DONADONI
Via A. Manzoni, 2 - Malgrate

Partiremo con qualche semplice esercizio di riscaldamento per preparare il corpo per poi proseguire **con le asana**, le posizioni dello yoga adattate alla pratica da seduti.

Concluderemo la lezione con brevi **tecniche di rilassamento per ritrovare calma e benessere.**

Per maggiori informazioni e iscrizioni
chiama il numero 3351044576
dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 17

INIZIATIVA GRATUITA
FINO A ESAURIMENTO POSTI

(priorità ai residenti
dei Comuni organizzatori)