

**CENTRO CIVICO F.GANDINI**

# YOGA TERAPIA

Ginnastica finalizzata al benessere. Meditazione, Mantra, Pranayama e Asana durante il corso si utilizzano gli strumenti dello YOGA per acquisire consapevolezza e vivere un'esperienza che aiuti l'organismo ad essere più forte e la mente più leggera.

**Lunedì**  
dalle **8.00** alle **9.00**

**Giovedì**  
dalle **7.30** alle **8.30**



Comune di Peschiera del  
Garda

**PER INFO E PRENOTAZIONI**



**CINZIA 349/3955424**