



SAT SEZIONE DI ARCO

presso la Sede di Via S. Anna 42

VENERDÌ 27 MAGGIO ORE 20,45

Serata di Presentazione:



LO YOGA E I SUOI BENEFICI

Lo Yoga è un'antica disciplina spirituale nata dalla saggezza dei popoli Himalayani, una ricerca filosofica e pratica accessibile a tutti, costituita da metodologie ed esercizi fisici che eseguiti osservando il rispetto dei propri limiti contribuiscono a mantenere un buono stato di salute fisica e mentale.

Dallo Yoga arriva un aiuto concreto alla civiltà contemporanea, con l'intenzione di favorire la flessibilità della mente e del corpo, la consapevolezza sul respiro e l'atteggiamento positivo che permette di affrontare le fasi della vita con serenità.

Tutti i soci sono invitati.

Il relatore: Marco Mantegazza, operatore Yoga e Ayurvedico, formato in Italia, Thailandia e India.

Lavora come massaggiatore ed insegnante nel centro Fior di Loto ad Arco di Trento.

VI ASPETTIAMO NUMEROSI !!!