



A.S.D. CENTRO YOGA

# CENTRO YOGA

Associazione Sportiva Dilettantistica

## Corsi di YOGA

**...e al Giovedì corsi per BAMBINI e per le mamme!!!**

*"Lo YOGA è una DISCIPLINA ANTICHISSIMA, un processo di sviluppo di tutte le nostre potenzialità: ha attraversato indenne il Tempo e lo Spazio per approdare a noi ed aiutarci a superare la fragilità della nostra vita."*

### PERCHÉ PRATICARE LO YOGA?

- per aumentare forza fisica ed energie in un corpo agile, ben modellato ed elastico
- per prevenire e curare i disturbi tipici del nostro tempo (cervicalgie, lombalgie, emicranie)
- per regolare la respirazione, favorendo benessere e vitalità
- per imparare a rilassarsi ed a concentrarsi
- per SCOPRIRE I SEGRETI DI UNA VITA SANA E FELICE



**Siamo aperti da inizio SETTEMBRE a fine LUGLIO**  
**ORARI**

- Mercoledì e Venerdì ore 16,00 - 17,00
- Mercoledì e Venerdì ore 17,00 - 18,00
- Mercoledì e Venerdì ore 18,00 - 19,00
- Mercoledì e Venerdì ore 19,00 - 20,00
- Mercoledì e Venerdì ore 20,00 - 21,00

## Centro Yoga

Via San Donato, 101  
Bologna

[www.centroyoga.eu](http://www.centroyoga.eu)

PER INFORMAZIONI TELEFONARE AL **348 8749293**  
O PRESENTARSI AL CENTRO DURANTE GLI ORARI SUINDICATI

**BUONO OMAGGIO PER UNA LEZIONE GRATUITA**