

# L'Accademia

A.S.D. L'Accademia Scuola di  
Danza e Benessere



## CORSO DI YOGA

Lezioni incentrate sulla pratica armonica del movimento abbinato alla gestione del respiro, mediante posizioni eseguite sia statiche che in sequenza dinamica finalizzate a migliorare flessibilità e tenuta sia a livello fisico che mentale; aumento della vitalità e del tono energetico di tessuti e organi e loro funzioni. Adatto ad ogni età.

### ORARI CORSI :

#### BUDRIO:

**Bocciofila – Via Zenzalino Nord, 7**

**DA LUNEDI' 25 SETTEMBRE**

**Lunedì 15.45-16.45 / 20.30 - 21.30**

**Venerdì (dal 20 ottobre) 17.45 - 18.45**

#### GRANAROLO:

**VILLETTA - Via S. Donato 74/32**

**DA MERCOLEDI' 20 SETTEMBRE**

**Mercoledì 16.15-17.15**



**PER INFO CELL. 3925031922 MARA**

**La prima lezione è GRATIS**

per i nuovi iscritti solo nel giorno di inizio corsi

I corsi si attiveranno solo al raggiungimento di numero minimo di partecipanti

**[www.laccademia.org](http://www.laccademia.org) - [segreteria@laccademia.org](mailto:segreteria@laccademia.org)**