

YOGA DOLCE



A cura di **ANNALISA BONETTI**
Insegnante di yoga, yogaterapia e terapeuta ayurvedico

QUANDO

22, 29 luglio
5, 12 agosto
dalle ore 10.00

ATTIVITA'

Una pratica dolce fatta di movimenti lenti da seduti o in piedi, per migliorare la respirazione e la mobilità articolare. Lezioni adatte a tutti, anche a chi non ha mai praticato yoga o ginnastica dolce.

DOVE

Parco Nastro Azzurro
Clusone

In caso di maltempo
Sala Legrenzi

Partecipazione libera e gratuita