



## **I CORSI DI YOGA CONTINUANO FINO AL MESE DI GIUGNO 2024**

**Lo yoga è adatto a tutti e chiunque può praticarlo, indipendentemente dal livello di preparazione fisica e dall'età.**

Obiettivo dei corsi è ottenere un corpo più sciolto ed armonioso e una mente più calma e concentrata, migliorare sensibilmente vitalità e benessere a livello fisico e mentale  
**VIENI A PROVARE - - TURNI COMODI distribuiti in 2 giorni (scopri il calendario).**



**Vieni a provare i corsi di yoga! Continuano fino al mese di giugno 2024**

**Da quest'anno collabora con noi la Dott.ssa Marisa Paderni - Insegnante diplomata presso Scuola Insegnanti Yoga Ratna S.I.Y.R.**

Lo Yoga-Ratna è un'arte da vivere con il proprio corpo, amandolo e accettando i suoi limiti per giungere a una consapevolezza di sé e del proprio interno profonda.

Durante la pratica Yoga-Ratna il nostro corpo sperimenta diverse posture (*asana*), lavora sul corpo fisico, tonificandolo ed elasticizzando i muscoli, e aiuta ad essere più flessibili. Ma questa flessibilità viene necessariamente riportata al nostro io interiore, così da imparare a conoscerci.

Obiettivo dei corsi è ottenere un corpo più sciolto ed armonioso e una mente più calma e concentrata, migliorare sensibilmente vitalità e benessere a livello fisico e mentale.

**Scegli il tuo orario:**

**Martedì dalle ore 19,30 alle ore 20.30**

**Venerdì dalle ore 17,30 alle ore 18.30**

**Roncadelle**

**luogo: palazzetto scuole elementari di Roncadelle**

**luogo: sede Ass.ne in via E. Fermi, 28 –**

**Possibilità di fare una lezione di prova.**

**Chi si iscrive ha le seguenti possibilità: scegliere il giorno e l'orario più comodo, cambiare giorno in base ai propri bisogni (turni, impegni improvvisi ecc.)**

MATERIALE OCCORRENTE: abbigliamento comodo, tappetino, calze

**COSTI:** 1 lezione a settimana € 45 (pagamento mensile)

2 lezioni a settimana € 60 (pagamento mensile)

Non sono previsti recuperi o rimborsi per la mancata frequenza dell'attività

---

Per informazioni, prenotazioni, tesseramento e pagamento iniziative:

di persona: tutti i giovedì dalla 19:00 alle 20:00 presso la sede dell'associazione  
per telefono: 333 6880720

per e-mail: [donchisciotte@ilronzinante.it](mailto:donchisciotte@ilronzinante.it)

presso la Sede della ASSOCIAZIONE DON CHISCIOTTE:  
VIA ENRICO FERMI, 28  
25030 - RONCADELLE - BS

**Costo tessera annuale: 10 Euro - minori GRATUITA.**

**Le attività dell'associazione sono sempre riservate agli associati se non diversamente specificato.**

Per pagamento tessera ed iniziative tramite bonifico bancario, ecco i dati del nostro Conto Corrente:

Banca Intesa Sanpaolo

IBAN: IT47L0306909606100000011636

Intestazione: Associazione Don Chisciotte



Quest'anno donaci il 5x1000, a te non costa nulla, sono sufficienti la tua firma ed il codice fiscale 98120670173.