



Un grande progetto innovativo alla scoperta di una Cultura Unica:

## “Progetto Cultura Orientale”

# Corso di Yoga a partire da lunedì 21 novembre

con Paola Dotta



**5 lezioni** di yoga con lo scopo di avvicinare le persone a questa benefica disciplina che dona equilibrio a corpo e mente.

Nelle prime lezioni verranno spiegate le origini e le tecniche di respirazione abbinata ad una serie di esercizi per sperimentare gli immediati benefici su corpo e mente.

Si praticherà nello specifico **Ashtanga Vinyasa Yoga** (pratica dinamica e fluida con una serie di posizioni in piedi e seduti che lavorano sull'allungamento della spina dorsale e la flessibilità delle articolazioni) e **Yin Yoga** (pratica dolce che permette di lavorare in profondità in armonia con corpo e mente).

INCONTRI: 21-28 Novembre e 5-12-19 Dicembre

ORA: dalle 18.30 alle 19.30

LUOGO: Studio Istinto&Psiche - Via Romita 3/2 ad Alba

PREZZO: 100€ a persona per iscritti G.S.R.F.

125€ per i non iscritti



**PER INFO: [WWW.GSRFERRERO.IT](http://WWW.GSRFERRERO.IT) LOREDANA: Tel. [393/1703851](tel:3931703851) - [loredana.cultura@gmail.com](mailto:loredana.cultura@gmail.com)**

Il Presidente GSRF - ASD  
Cristiano Santarelli

Il Presidente della Sezione Cultura e Numismatica  
Patrizia Boano