

*Il centro AUSER Asti, Via Lamarmora 15*

*ORGANIZZA:*

## **CORSO DI YOGA**

*A partire dal 09 Settembre 2019 sino al 31 Dicembre 2019*

*Presso la Sede AUSER*

*Con i seguenti orari*

***Lunedì** dalle ore 9.30 alle 10.30*

***Venerdì** dalle ore 9.30 alle 10.30*

*Attività che comprendono ginnastiche del corpo e della respirazione, discipline psicofisiche finalizzate alla meditazione o al rilassamento, tecniche miste che unirebbero lo Yoga con tradizioni lontane*

*Responsabili del corso*

*Prof.ssa Elena Cataldo*

*Per informazioni rivolgersi a: **Centro Auser Provinciale ASTI** – Via Lamarmora 15 -  
14100 Asti (AT) - Tel. **0141.30060** - E-mail: [auserasti@alice.it](mailto:auserasti@alice.it)*