

# Yoga

## Pratica Natalizia Aperta a tutti

**30 Dicembre 18.00 ~ 20.00**

Per condividere lo spirito del Natale con chi sarà a casa durante le feste, giovedì 30 dicembre ad Artidee faremo una lezione/pratica approfondita di due ore aperta a tutti.

Se siete già praticanti o avete semplicemente voglia di provare o condividere, unitevi a noi per due ore di pratica:

**Hatha Yoga** [movimento e respirazione], **meditazione, rilassamento e altro....**

La pratica è laica e aperta a tutti.

Costi:

**Per gli iscritti al corso di yoga di dicembre:** nulla da pagare perché già compreso nella mensilità.

**Per soci Artidee:** Euro 10.00

**Per non soci Artidee:** Euro 15.00

Venite in **tuta comoda** e se avete **un tappetino yoga** portatelo insieme ad una **copertina**.

Per qualsiasi info potete chiedere in segreteria o a Leonora 335 152 4672.

