



**soloyoga**  
a.s.d.s.  
[www.soloyoga.eu](http://www.soloyoga.eu)

**UP** *per un paese per...*  
associazione culturale  
[www.unpaeseperstarbene.it](http://www.unpaeseperstarbene.it)

## **CORSO DI YOGA**

### **Per tutti**

Il metodo alla disciplina yoga che proponiamo è caratterizzato da un approccio morbido dove l'insegnante, lo yoga e le asana si adattano al praticante, nel senso di accogliere e adattare, con la finalità di consentire una pratica profonda, poiché vissuta per "sentire" il prāoprio corpo e le proprie sensazioni. Il corpo è il nostro alleato che tanto ci sa dare se lo lasciamo libero di provare. Yoga dunque per aiutare a sviluppare gli aspetti della persona nella sua interezza (corpo, mente e spirito), per riconoscere le nostre inclinazioni e far emergere le nostre qualità.

**Presentazione e lezione di prova gratuita**  
**Martedì 21 Febbraio 2012 ore 18-19,15**  
**c/o Palestrina Comunale di Montemarenzo (Ic)**  
*portare tappetino e abbigliamento comodo*

10 incontri (martedì 18.00) €80  
più Tessera Solo Yoga asds € 25,00  
(con maglietta e borsina in cotone in omaggio).  
Certificato medico obbligatorio

**Insegnante: Chiara Pagano**  
diplomata presso la scuola SoloYoga di Alexandra van Oosterum.  
[www.soloyoga.eu](http://www.soloyoga.eu)

per info e prenotazione Corso Yoga  
Chiara 340-7514214 - [chiaramente21@gmail.com](mailto:chiaramente21@gmail.com)

**Per agevolare la partecipazione l'associazione UPper,**  
**in collaborazione con l'Oratorio**  
**suor Maria Mainetti, durante le lezioni garantirà**  
**un servizio di accoglienza per i bambini e i ragazzi**  
**over 6 anni, presso l'oratorio**  
per info Cinzia 333-7158966

via Don Minzoni 30  
20098 S.Giuliano M.se  
(Milano)  
tel. 02 98280924  
cf 97472120159  
[info@soloyoga.eu](mailto:info@soloyoga.eu)