

YOGA DELL'INTEGRAZIONE E MINDFULNESS

*Non aspettare di essere felice, per sorridere.
Ma sorridi per essere felice.*

Attraverso gli insegnamenti dei Maestri **Satyananda**, **Thich Nhat Hanh** e **Gérard Blitz** il corso propone ASANA per il corpo, PRANAYAMA per il respiro e MEDITAZIONE per approfondire la qualità di ascolto interiore e accorgersi del Sorriso dell'altro e dell'incontro con la Natura.

ATTIVITÀ

Ogni giovedì a partire da giovedì 13 ottobre dalle 19,00 alle 20,30 nella Sala Goldoni del Centro sportivo Pertini in via Gubellini 7 a Bologna. È possibile provare una lezione senza impegno.

ISCRIZIONE

ABBONAMENTO BIMESTRALE (1 LEZIONE A SETTIMANA): € 125,00 a periodo + 28,00 € di tesseramento a Pontevecchio Bologna.

PERIODI

Primo periodo: dal 13 ottobre al 29 dicembre.

Secondo periodo: dal 12 gennaio al 30 marzo.

Terzo periodo: dal 1 aprile al 30 giugno.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Iscrizione e pagamento presso segreteria Polisportiva Pontevecchio Bologna, via Gubellini 7 Bologna (primo piano).

Orari della segreteria consultabili alla pagina www.pontevecchiobologna.it/contatti/

PONTEVECCHIO BOLOGNA WELLNESS

wellness@pontevecchiobologna.it - www.pontevecchiobologna.it/wellness
facebook.com/pv.bologna.wellness - instagram.com/pv_bologna_wellness - bit.ly/PV-youtube