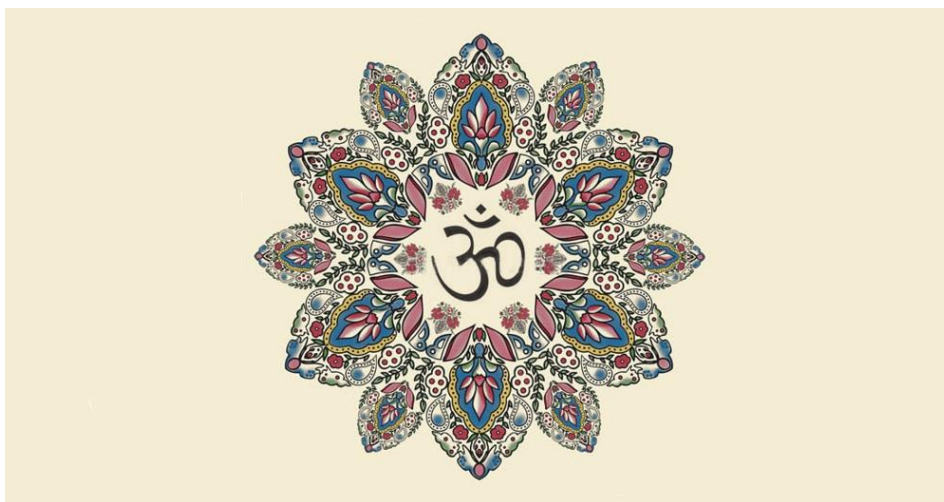




affiliata a:  Fitel
Federazione Italiana Tennis Racket

A.R.C. "GIUSTIZIA" – TORINO

Associazione Ricreativa Culturale
Sede presso il Palazzo di Giustizia "Bruno Caccia", Corso Vittorio Emanuele II n°130, Torino
C.F. 97649680010 - Tel. 0114327513
www.cralgiustiziatorino.it - info@cralgiustiziatorino.it



***Hatha Yoga si intende e si pratica come
disciplina del "sentire il corpo".***

***Fare yoga è "imparar a inchinarsi all'esperienza che facciamo
senza alcun giudizio e aspettativa".***

***Impareremo a respirare meglio e a praticare alcuni pranayama
(particolari esercizi in cui si innalza il livello
dell'energia personale); ci abbandoneremo al rilassamento.***

martedì dalle ore 13.40 alle 14.40 e dalle 14.50 alle 15.50

(il corso si avvia con almeno 8 partecipanti)

Con l'insegnante Donato Zizzi

**Presso i locali del CRAL GIUSTIZIA - Piano sotterraneo - Palazzo di
Giustizia Ingresso a fianco dell'Ufficio postale**

Costo del corso 45,00 Euro per 10 lezioni

Iscrizioni presso SEGRETERIA CRAL oppure al n. 339 6045723 Giovanni

Si ricorda che è necessario essere in possesso della tessera associativa.

N.B. Le iscrizioni dovranno essere effettuate inderogabilmente entro la prima lezione dell'inizio del corso.
La quota si paga per intero e non sono ammessi pagamenti parziali limitati ad alcuni giorni od orari.

Tel. 011 432.7513