

# YOGA AL PARCO

*per adulti presso il Parco delle Vecchie Pioppe e  
il giardino ex-canonica a Casale sul Sile (TV)*



Comune di Casale sul Sile



Centro Yoga YOKO



**LUGLIO** Tutti i martedì 2-9-16-23 dalle ore 7.30 alle 8.30 - Parco delle Vecchie Pioppe

**AGOSTO** Tutti i lunedì 5-12-19-26 dalle ore 18.30 alle 19.45 - Giardino ex Canonica

## INFORMAZIONI UTILI

Le lezioni sono aperte a tutti e sono garantite al coperto in caso di pioggia o temperature elevate.

Per informazioni visita il sito [www.comunecasale.tv.it](http://www.comunecasale.tv.it) oppure scrivi a [servizisociali@comunecasale.tv.it](mailto:servizisociali@comunecasale.tv.it)

Per iscrizioni chiama il Centro Yoga YOKO al n° 339/8837429 - 0422/331792 oppure scrivi a [info@centroyogayoko.it](mailto:info@centroyogayoko.it) oppure visita il sito [www.centroyogayoko.it](http://www.centroyogayoko.it)

## YOGA

Lo yoga è una via semplice, solare, creativa.

Offre stabilità fisica, mentale e spirituale necessari per vivere e affrontare in modo equilibrato la vita quotidiana. Il più grande maestro che puoi incontrare?

Il tuo corpo e il tuo respiro.

Sarà un percorso pratico ed esperienziale in 4 lezioni dove ti troverai a scoprire passo dopo passo che cos'è lo Yoga e potrai verificarne i benefici già alla fine di ogni lezione.

Durante la pratica ci sarà sempre spazio per le tue domande.