

Esercizi facili di yoga alla Casa del Quartiere con Santina Servetti

Sono esercizi molto semplici che aiutano ad eliminare le contrazioni muscolari modificando le posture errate che potrebbero sfociare, con l'andare del tempo, in vere e proprie malattie. Per ottenere questi risultati si applicano tecniche di respirazione, posizioni del corpo e movimenti che agiscono sulla muscolatura, diminuendo la sensibilità al dolore.



**Tutti i mercoledì e venerdì
dalle ore 9,15 alle ore 10,15
ad iniziare dal 12 ottobre a tutto maggio 2019.**

nel salone della Casa del Quartiere, Via Morgari 14

Per informazioni rivolgersi a: spi-cgil lega 8 tel. 011 6508584