

CORSO YOGA

Ogni giovedì dalle 18.00 alle 19.30
PRESSO LA SEDE DEL CENTRO GIANG CIUB

GIOVEDÌ 7 MARZO inizierà per il trimestre marzo/aprile/maggio 2019 un corso di yoga condotto dal Sig. **FABIO GIAMBARINI** che insegna Yoga dal 1981 e si è diplomato alla Scuola della Federazione Italiana Yoga. Iridologo e Naturopata-Heilpraktiker è co-fondatore dell'associazione Culturale "Il Punto di Svolta" della quale è presidente e per la quale guida i Corsi di Hatha Yoga e Meditazione.



- per rilassarsi
- per mantenersi in forma
- per dire NO! Alla depressione
- per dimenticare il mal di schiena
- per liberarsi dall'ansia e dallo stress
- per tonificare ed elasticizzare i muscoli
- per dimenticare i dolori artritici e cervicali
- ideale per la colonna vertebrale e le articolazioni

Il contributo richiesto è di € 120 a persona per l'intero corso e dovrà essere versato direttamente alla segreteria del Centro contestualmente al primo incontro di giovedì 7 marzo 2019.

Le persone interessate sono pregate di contattare via mail il seguente indirizzo
isabella.testi@fastwebnet.it

Sede
Centro di Studi Buddhisti Giang Ciub
Via Fiume, 11 - Paladina (BG)
www.jang-chub.com