

**Cari allievi,**

**Spero stiate bene e che la vostra estate sia trascorsa leggera.**

**Come promesso vi invio un riepilogo delle discipline che potete praticare nei centri di Parma e Viadana con il dettaglio dei giorni e degli orari dei corsi.**

**Ho cercato di ampliare le fasce orarie per permettere a tutti di integrare la pratica YOGA con gli impegni lavorativi e familiari avendo l'obiettivo di essere sempre più numerosi e consapevoli.**

**Nei centri potete sperimentare :**

**HATHA YOGA**

**YOGA POSTURALE**

**YOGA STRATEGICO**

**MEDITAZIONE**

**PRANAYAMA**

**Per approfondimenti visitare il sito.**

Ogni allievo, in base alle proprie esigenze, predisposizioni e obiettivi, può scegliere il tipo di pratica più adatto, confrontandosi direttamente con la maestra, valutando sia la pratica di gruppo che quella individuale. I due percorsi non si escludono a vicenda ma si possono integrare strada facendo.

## PARMA CORSI DI GRUPPO

**LUNEDI 13.30 16.30 17.45 19.00  
20.15**

**GIOVEDÌ 13:30 16.30 17.45 19.00  
20.15**

## VIADANA CORSI DI GRUPPO

**MARTEDI 17.15 18.30 19.30**

**MERCOLEDÌ 8.30 12.30 18.30**

**VENERDÌ 12.30 17.15 18.30**

**Da quest'anno a tutti i corsi puoi partecipare sia in presenza che online.**

**INIZIO DI TUTTI I CORSI LUNEDI' 19 SETTEMBRE.**

**Per qualsiasi esigenza o richiesta contattatemi telefonicamente.**

**Vi aspetto con la tenacia e l'entusiasmo di sempre.**

**Mara**