



Biblioteca Comunale di Cassano d'Adda

Via Dante, 4

in collaborazione con

Studio Samadhi Ayurveda e Yoga - Cassano d'Adda

Dal 18 gennaio Al 15 febbraio 2024

GIOCAYOGA®



*"Quando si varca l'arco d'ingresso al tempio
dei sogni, lì, proprio lì, c'è il mare"*

cit. Luis Sepulveda

10 INCONTRI, tutti i GIOVEDÌ:

- 16,30 / 17,30 da 5 a 10 anni

- 17,30 / 18,30 da 11 a 14 anni

vedo
sento *creo*
YO **G** **io**
YO **A** **Ar**
immagino *tocco*

Una sola pratica, molti benefici:

**armonia, coordinamento dei movimenti, elasticità del corpo,
sviluppo della capacità di attenzione e concentrazione,
autocontrollo, gestione delle proprie emozioni;
rafforza il senso di responsabilità individuale e sociale,
il rispetto, la tolleranza e la solidarietà.**

Il corso è gratuito ed i posti sono limitati

Per informazioni e prenotazioni:

biblioteca.cassanodadda@cubinrete.it oppure tel. 0363 61 967