



**Da martedì 19 SETTEMBRE 2023**  
**Ricominciano i CORSI DI YOGA**

**a SETTEMBRE prime 2 settimane gratuite per TUTTI !!**

**TURNI COMODI distribuiti in 2 giorni ( scopri il calendario )**



**Vieni a provare i nuovi corsi di yoga!**

**Da quest'anno collabora con noi la Dott.ssa Marisa Paderni - Insegnante diplomata presso Scuola Insegnanti Yoga Ratna S.I.Y.R.**

Lo Yoga-Ratna è un'arte da vivere con il proprio corpo, amandolo e accettando i suoi limiti per giungere a una consapevolezza di sé e del proprio interno profonda.

Durante la pratica Yoga-Ratna il nostro corpo sperimenta diverse posture (*asana*), lavora sul corpo fisico, tonificandolo ed elasticizzando i muscoli, e aiuta ad essere più flessibili. Ma questa flessibilità viene necessariamente riportata al nostro io interiore, così da imparare a conoscerci.

Obiettivo dei corsi è ottenere un corpo più sciolto ed armonioso e una mente più calma e concentrata, migliorare sensibilmente vitalità e benessere a livello fisico e mentale.

## **CORSI DI YOGA dal 19 settembre 2023 – lezione 50 minuti**

**Scegli il tuo orario:**

**Martedì** dalle ore 19,30 alle ore 20.30 in presenza  
luogo: palazzetto Roncadelle

**Venerdì** dalle ore 17,30 alle ore 18.30 in presenza  
luogo: sede associazione in via E. Fermi, 28 - Roncadelle

**INSEGNANTE: Marisa Paderni**

**Chi si iscrive ha le seguenti possibilità:**

- **scegliere il giorno e l'orario più comodo,**
- **cambiare giorno in base ai propri bisogni (turni, impegni improvvisi ecc.)**
- **partecipare a più lezioni alla settimana ( pacchetto Open )**

**MATERIALE OCCORRENTE: abbigliamento comodo, tappetino, calze**

**COSTI: 1 lezione a settimana € 45 (pagamento mensile)**

**2 lezioni a settimana € 60 (pagamento mensile)**

**Lezioni open (senza limite settimanale) € 70 mensile (pagamento mensile)**

**a SETTEMBRE prime 2 settimane gratuite per TUTTI !!**

**Non sono previsti recuperi o rimborsi per la mancata frequenza dell'attività**

---

Per informazioni, prenotazioni, tesseramento e pagamento iniziative:  
di persona: tutti i giovedì dalla 19:00 alle 20:00 presso la sede dell'associazione  
per telefono: 333 6880720  
per e-mail: donchisciotte@ilronzinante.it

LA SEDE DELLA NS ASSOCIAZIONE DON CHISCIOTTE:  
VIA ENRICO FERMI, 28  
25030 - RONCADELLE - BS

**Costo tessera annuale: 10 Euro - minori GRATUITA.**  
**Le attività dell'associazione sono sempre riservate agli associati se non diversamente specificato.**

Per pagamento tessera ed iniziative tramite bonifico bancario, ecco i dati del nostro Conto Corrente:  
Banca Intesa Sanpaolo  
IBAN: IT47L0306909606100000011636  
Intestazione: Associazione Don Chisciotte