



## **RICOMINCIANO I CORSI DI YOGA**

**Da martedì 17 e venerdì 20 settembre 2024**



### **Scegli il tuo giorno:**

**Martedì dalle ore 19,30 alle ore 20.30**

**luogo: palazzetto scuole elementari di Roncadelle**

----

**Venerdì dalle ore 17,30 alle ore 18.30**

**luogo: sede Ass.ne in via E. Fermi, 28 – Roncadelle**

**Possibilità di fare una lezione di prova**

**Lo yoga è adatto a tutti e chiunque può praticarlo, indipendentemente dal livello di preparazione fisica e dall'età.**

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

**Anche quest'anno sarà con noi la Dott.ssa Marisa Paderni**

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.

**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.)**

MATERIALE OCCORRENTE: abbigliamento comodo, tappetino, calze

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

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

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](mailto:donchisciotte@ilronzinante.it)

presso la **Sede della 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 Aps

**ASSOCIAZIONE DON CHISCIOTTE APS**

**Via Enrico Fermi, 28 - 25030 Roncadelle (BS) - C.F. 98120670173**

**tel.: 333-6880720**

**e-mail: [donchisciotte@ilronzinante.it](mailto:donchisciotte@ilronzinante.it) - sito internet: [www.ilronzinante.it](http://www.ilronzinante.it)**