



# Progetto Yoga Insieme

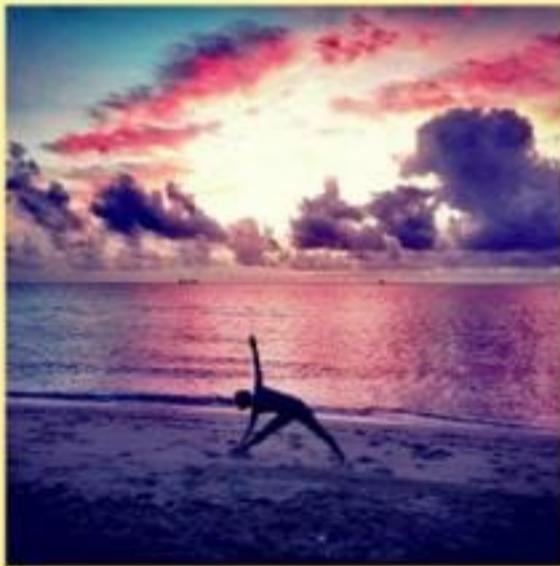
**Gli Amici di Denis con Federica Giacone**

*"Da soli si va più veloci, ma insieme si va più lontano"*

Lo Yoga si propone di pacificare e riequilibrare tutta la struttura mente-corpo a beneficio di un benessere completo.

Attraverso la pratica delle posizioni e della respirazione consapevole si sciolgono le rigidità fisiche e le tensioni emotive a favore del libero fluire dell'energia vitale. Modulando aspetti di azione e vigore ed aspetti di rilassamento ed arrendevolezza sarà possibile esplorare le posizioni in profondità, armonizzando queste qualità complementari ed opposte, fino ad approdare ad uno stato di silenzio interiore e profondo equilibrio.

Un momento di pausa e rilassamento, che rende la pratica è accessibile a tutti!



**Vi aspettiamo domenica  
12 Maggio 2019 dalle 16 alle 17 per la prima lezione  
per un momento di totale relax  
presso la sede di  
Alpignano Piazzale Schumm Industrialpark 10091 TO  
con offerta libera all'associazione  
GLI AMICI di DENIS-GAD ONLUS  
per aiutare a sostenere i nostri progetti**

Per info e prenotazioni: "GLI AMICI DI DENIS-GAD ONLUS" C.F.95609850011 Via Cesare Battisti 53 Collegno

Tel.3331537138 email: [info@gliamicididenis.org](mailto:info@gliamicididenis.org) sito: [www.gliamicididenis.org](http://www.gliamicididenis.org)

pagina Facebook: GLI AMICI DI DENIS

puoi contribuire con una donazione versando su IBAN IT16Y0200830415000101357412