

UNIVERSITÀ POPOLARE ALTO ASTICO E POSINA
Comune di Caltrano

Salone municipale



**Per il nuovo Anno,
regalati
un corso di Yoga
e/o
di Mindfulness,
per il tuo benessere
psico-fisico
e per l'armonia
tra corpo e mente,
movimento e ascolto,
con profondi benefici,
per un miglior rapporto
con te e con gli altri**

***Insegnante:
Anifrida Mushani***

LEZIONI	YOGA: Lunedì, 18.30-19.30 oppure 19.45-20.45 MINDFULNESS: Mercoledì, ore 18.30-19.30
INIZIO	MINDFULNESS: Mercoledì 8/1 - YOGA: Lunedì 13/1

ISCRIZIONI: In Biblioteca o al 338 8916627