



## YOGA SU MISURA

[www.yoga.istitutodibellezzaeddy.it](http://www.yoga.istitutodibellezzaeddy.it)

S&FVd'A sa che nell'attività di assistenza e di cura l'accumulo di stress è enorme. Fatica e responsabilità nel lavoro si sommano agli impegni e alle preoccupazioni per la casa, per la famiglia, per i figli. *Yoga su misura* è una delle più belle risposte al bisogno di "staccare", di interrompere la continua attenzione e di... *lasciarsi andare*. Da millenni le tecniche Yoga aiutano ad acquisire una respirazione ampia e tranquilla, ad allontanare i pensieri e a calmare la mente, a rendere il corpo più elastico, a sciogliere i dolori articolari, a ritrovare armonia con se stessi, con gli altri e con la natura.

Con la conduzione esperta e dolce dell'insegnante Lorena Campana, lo Yoga diventa una pratica facile, divertente, adatta a tutti, senza sfide con se stessi e competizione tra i partecipanti. Ci si trova in ambienti tranquilli, caldi, confortevoli e riservati, indossando semplicemente indumenti comodi e con il solo ausilio di un materassino sottile e pieghevole.

Adesso tocca a te: scopri di più sul sito di *Yoga su Misura*, scegli il luogo e l'orario più adatto alle tue esigenze e contatta l'insegnante per iscriverti. Facile, no?

Per gli Associati S&FVd'A è riservato uno **sconto di € 10,00**  
sul costo di ogni Corso di Yoga di 12 lezioni  
(circa 3 mesi: *set-dic 2017; gen-mar e apr-giu 2018*)

**Quanti vantaggi con S&FVd'A!**