

YOGGA

LUGLIO 2020

IL PROGETTO **SULLA BUONA STRADA** OFFRE A GENITORI, INSEGNANTI E OPERATORI SOCIO-EDUCATIVI UN MESE ALL'INSEGNA DELL'EQUILIBRIO E DEL BENESSERE, per ritrovare l'armonia della mente e del corpo dopo mesi difficili e faticosi.

**Un'esperienza
ONLINE gratuita per
genitori, insegnanti e
operatori socio-educativi.**

**Tutti i Martedì di Luglio 2020
dalle 19.00 alle 21.00**

con
Mahdis
(insegnante, fisioterapista - yogaterapista)

Una sintesi di antiche tecniche yogiche e moderna posturologia e riabilitazione per riequilibrare la persona nella sua totalità e favorire un corretto allineamento posturale.

Dalle 19.00 alle 20.00

fisioyoga: pratica sul corpo.

Dalle 20:00 alle 21:00

yoganidra: rilassamento profondo con immaginazione

è possibile partecipare, a scelta, all'intero ciclo di incontri o a una parte di essi

E' richiesta l'iscrizione al portale www.sullabuonastrada.org/governance e la successiva iscrizione alla specifica attività attraverso il portale stesso.

istituti comprensivi partner del progetto Sulla Buona Strada:

I.C. Bolzaneto, I.C. Borzoli, I.C. Certosa, I.C. Maddalena Bertani, I.C. Pontedecimo, I.C. Rivarolo, I.C. Teglia