



Sefhirah  
insieme per la  
tua crescita



Centro di Psicologia  
di Gessate

# HATA YOGA

## Iniziare la giornata con benessere

Un **corso di yoga aperto a tutti**, snodati e non!

Attraverso la pratica costante delle posizioni e il controllo del ritmo del respiro, lo yoga dona salute e vitalità, ci insegna ad ascoltare il nostro corpo e a portare l'attenzione nel momento presente.



*Lo Yoga ci porta nel momento presente, facendoci diventare coscienti della nostra postura, dei nostri movimenti e della nostra respirazione.*

(Vivekananda)

### ORARIO CORSI

- Venerdì ore 9-10

**LUOGO:** Associazione Sefhirah, via Torino 24/2 (ingresso in Piazza Corte Grande)

### **Lezione di prova gratuita**

Si consiglia un abbigliamento comodo e informale. Portare il tappetino.

Costo: Frequenza di una volta alla settimana: 50 euro mensili. Frequenza singoli incontri: 15 euro. Chi non è socio può versare 10 euro quale quota associativa ridotta 2020-21, valida a fini assicurativi fino ad agosto 2021 per partecipare a tutte le attività dell'Associazione.

Per maggiori informazioni sulle lezioni di yoga, puoi contattare l'insegnante Laura al 3440666296.

Iscrizioni (anche per la prova gratuita)  
[associazionesefhirah@gmail.com](mailto:associazionesefhirah@gmail.com) o 334.8282861

**Associazione di Promozione Sociale Sefhirah**  
Via Torino 24/2 (presso piazza Corte Grande)  
20060 Gessate (MI)  
[www.sephirah.it](http://www.sephirah.it)