

Il respiro del mattino



SESSIONE MATTUTINA DI HATHA YOGA
CON JESSICA DI MASO _ SUNNY YOGA

SABATO 5 SETTEMBRE

ORE 8.30 – 9.30

PARCO DONATORI DI SANGUE

VIA SAN GIOVANNI BOSCO – NOVEDRATE

A SEGUIRE: **UNA BUONA COLAZIONE INSIEME** IN ORATORIO!

Un momento di benessere aperto a tutti

Respirazione, movimento e rilassamento per iniziare la giornata con energia e consapevolezza in un ambiente inclusivo.

**APERTO A TUTTI, ANCHE AI PRINCIPIANTI
PORTA IL TUO TAPPETINO (SE NON LO HAI, TE LO
PRESTIAMO) E INDOSSA ABBIGLIAMENTO COMODO.**

IN CASO DI MALTEMPO L'EVENTO SI TERRÀ PRESSO L'ORATORIO S. G. BOSCO.

PARTECIPAZIONE GRATUITA

OFFERTA LIBERA PER LA COLAZIONE A SOSTEGNO DELLE ATTIVITÀ DELL'ORATORIO.

REGISTRAZIONE CONSIGLIATA

(NON OBBLIGATORIA)

Inquadra il QR code oppure scrivi a:
novedrate@avisprovincialecomo.it

