



ASSOCIAZIONE TUTTE LE ETA' ATTIVE PER LA SOLIDARIETA' VCO VOL  
Iscritta all'Albo Regionale dei Volontari del Piemonte dal 23/07/1999 al n° 371/30 ONLUS  
Via Farinelli, 2 – 28921 Verbania Intra tel. 0323 402495 [anteas.vco@gmail.com](mailto:anteas.vco@gmail.com)

Con il patrocinio del Comune di Pettenasco



# ORGANIZZA

tutti i **MERCOLEDI'** dalle ore 17.45 (ritrovo ore 17.30) alle ore 18.45  
per Nr. 10 Lezioni

10/04	17/04	24/04	08/05	15/05	22/05	29/05	05/06	12/06	19/06
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

# un corso di YOGA

presso la palestra delle Scuole Elementari – Vicolo Stazione, 10

costo dell'intero corso € 35,00 per persona  
+ € 7,00 per iscrizione annuale 2024 all'Associazione Anteas  
con copertura assicurativa compresa

**Attenzione, posti limitati!**

**per iscrizioni chiamare Claudia cell. 349 6257524**

**È necessario munirsi di materassino e calze antiscivolo**

Il corso sarà condotto da istruttrice Beatrice Rossi



Lo yoga è una pratica millenaria che unisce movimento fisico, respirazione consapevole e meditazione.

I benefici includono il miglioramento della flessibilità, equilibrio e forza, nonché la riduzione dello stress e dell'ansia.

Lo yoga può anche favorire la concentrazione, migliorare la qualità del sonno e contribuire al benessere mentale ed emotivo complessivo.