



# Yoga Integrale

## Yoga Integrale per Tutti!



“Un viaggio di mille miglia comincia con un passo”

Chuang-Tsu

## Corsi di Yoga



Con esercizi mirati impariamo a gestire il nostro mondo fisico ed interiore, spesso soggetto a cambiamenti forti ed incisivi, dovuti alla vita frenetica di tutti i giorni. Ritroviamo il giusto equilibrio psico-fisico per vivere ogni giorno con rinnovata gioia e serenità.

Ogni lezione yogica è impregnata di tanta Pratica e Teoria.

Lo Yoga è adatto a tutti e ci si può iscrivere in qualsiasi momento dell'anno!

# Como



## Orari e Contributo Associativo



La prima lezione è di Prova e **GRATUITA**

Iscrizione Annuale e copertura assicurativa CSEN/CONI	Tessera Yoga	Scuola Ballo Isa Traversi Lunedì 20,30 – 21,40 Pzza. Funicolare (Gasperi), 10	Centro Gulliver Mercoledì 19,30 – 20,40 Via Dottesio, 1 - Como
	€ 25	1 ingresso	€ 13
	8 ingressi	€ 90	
	12 ingressi	€ 120	
	20 ingressi	€ 175	

Questa Tessera Yoga entrate multiple ti permette di frequentare tutti i corsi di Yoga Integrale di Bettina proposti sia a Como che a Monza  
\* la tessera deve essere consumata entro 4 mesi dalla data dell'acquisto

E' possibile iscriversi in qualsiasi momento dell'anno! dell'anno!

2011-12