



# SERATA INTRODUTTIVA GRATUITA ALLO YOGA DINAMICO



*Giovedì 14 novembre 2019 - ore 20.45*

*Sede Gruppo Alpini di Carbonera (TV) - Via Tintoretto (oltre 20 adesioni)*

*Sede CAI sez. Treviso - Via Angelo Marchesan, 11/A (max 20 adesioni)*

??? Cercate un modo per scaricare stress, ansie, preoccupazioni e che vi aiuti a ristabilire un contatto con il vostro RESPIRO ???

**Lo YOGA DINAMICO è quello che fa per voi!**

L'insegnante **Eleonora Franzoni** vi introdurrà a questa evoluzione dello Yoga tradizionale in cui movimento e respiro si combinano in una pratica dinamica e fisica che unisce ai benefici a livello mentale e muscolo scheletrico offerti dallo Yoga i benefici dell'allenamento cardiovascolare.

## RACCOMANDAZIONI:

- Consumare uno spuntino o cena leggera almeno 1h 30min prima della lezione
- Indossare indumenti comodi
- Portare un tappettino da palestra
- Bottiglietta d'acqua



**PER INFO E ADESIONI  
ENTRO L'11/11/2019  
SCRIVERE A:**

[alpinismo@caitreviso.it](mailto:alpinismo@caitreviso.it)

Referenti Gruppo SuDret:  
Laura Pesce  
Angela Zanini