



A Fontanile

Società Sportiva Dilettantistica a R.L.

COLOGNO MONZESE

Lo **YOGA** è per **TUTTI**

Lo Hatha Yoga usa la respirazione, le posizioni e il rilassamento profondo per sviluppare una maggiore consapevolezza del corpo e calmare la mente. Migliora l'equilibrio delle energie restituendo flessibilità e forza ai muscoli e alla colonna vertebrale e allo stesso tempo un atteggiamento positivo verso noi stessi e il mondo, riportandoci ad uno stato naturale di benessere e salute.

“Non esistono limiti di età e nemmeno restrizioni geografiche, neanche la differenza di sesso o lo stato di salute rappresentano un ostacolo. Lo yoga è per tutti.”

BSK Iyengar

Portare :

tappetino personale,
abbigliamento comodo
calze antiscivolo,
coperta leggera



Insegnante: Lidia Latikà Montemurri

LOCALI RINNOVATI e SANIFICATI
nel rispetto delle normative
COVID19

Cologno Monzese

Via Francesco Petrarca, 7

Cell. 335 6876320

mail: ilfontanilessd@libero.it

sito: www.ilfontanilessd.it



Direzione Tecnica:

Maestri Federali FIDS

Enrica, Maria Luisa e Luigi

CAMPARI

*(Coordinatore Tecnico Nazionale
Professional Division)*

per informazioni sulla pratica **331 9229346 (Latikà)**