

I RICOSTRUTTORI

SORISO



CORSO DI YOGA DEL SOLE

A cura di **Carlo Fontana** e **Lucetta Seveso**,
insegnanti di RAJA YOGA, diplomati presso
l'Istituto Internazionale Ricerche Yoga.

L'obiettivo dello yoga è lo sviluppo di uno stato di
consapevolezza che porti al controllo del mentale
mettendo, al centro della pratica,
la Presenza e la qualità dell'Attenzione, partendo
dal corpo, dal respiro e dalla relazione con la
Natura.

Si propone un percorso alla ricerca del profondo
benessere che vada oltre i semplici aspetti
psicofisici, riscoprendo la nostra dimensione
spirituale.

Lo yoga del sole, pur essendo una pratica
profonda, è comunque semplice ed accessibile
a tutti.

**INIZIO CICLO DI 12 LEZIONI SETTIMANALI
DA GIOVEDÌ 8 FEBBRAIO
dalle ore 19.00 alle 20.30**

CASCINA S. GIULIANO

Via per Auzate 23 - Soriso 28010 (No)

tel. 0322983440 - 3703088280

www.iricostruttori.org