



- **SABATO 18 Novembre ... al Circolo**

*Un insieme di tecniche di respirazione, Asana ed esercizi per stimolare la risata e il benessere.*

**ore 10** pratica yoga e respirazione

**ore 11** yoga risata

**ore 13,30** pranzo

**ore 14.30** dipingi un sorriso

**ore 16** rilassamento e meditazione



**facebook**

[Arci Yoga Nova](#) &nbsp;