

MYA  
GYM



*Che tipo di yoga  
praticherai con me?*

**YOGA INTEGRALE:**

*yoga dinamico che delle  
origini dell' Ashtanga e  
Vinyasa yoga si muove  
alla creazione di sequenze  
armoniche ideate in base  
ad obiettivi ed esigenze  
diverse del praticante.*

***Equilibrio,  
rilassamento,  
flessibilità,  
concentrazione,  
intuito e  
consapevolezza.***



# Yoga per Adulti

**Inizio lezioni 5 Ottobre 2015**



*I corsi sono tenuti da  
Giulia Casadei*



*lunedì*

*dalle 20:00 alle 21:00 Domagnano*

*martedì*

*dalle 19:00 alle 20:00 Serravalle*

*giovedì*

*dalle 19:30 alle 20:30 Domagnano*

*per info e iscrizioni:*

*Giulia 333/4998873 - giuliacasadeiyoga@gmail.com*

*myagym@hotmail.it - www.myagym.jimdo.it*

*facebook*