



La Bottega del Tempo Libero A.P.S. con il patrocinio del Comune di Boretto

# YOGA nelle 4 Stagioni



**Lunedì e Giovedì alle 19.00**  
dal 1 Settembre 2025

Yoga, pratica antica e sempre attuale, porta benefici a chi lo pratica: aiuta a gestire stress e tensioni fisiche ed emotive, favorisce il riposo e ristabilisce l'equilibrio tra corpo e mente.

Attraverso il movimento entriamo in contatto con le quattro stagioni e con gli elementi che le caratterizzano, risvegliando la consapevolezza che ciò che vive nella natura è già presente dentro di noi fin dalla nascita.

**Gli aspetti che toccheremo: Corpo / Respiro/ Mente ed Emozioni**

**Cosa portare: tappetino-coperta e cuscino**

Per info e prenotazioni, tramite WhatsApp o Sms al 3396811201 Erica

La Bottega del Tempo Libero, viale Umberto, 23 Boretto