

VerbanoNews

Le news del Lago Maggiore

Lezioni gratuite di yoga ai giardini pubblici di Ranco

Marco Tresca · Friday, July 17th, 2020

Tre lezioni gratuite di Yoga ai Giardini di Ranco per iniziare al meglio la giornata e concludere la settimana all'insegna del benessere. In questa calda quanto anomala estate il minicorso potrebbe davvero essere l'aiuto per scacciare un po' di stress accumulato durante il lock-down. Meglio ancora se **all'aria aperta** e sulle **sponde del Maggiore**.

Dal risveglio muscolare al respiro alla forza, tre le lezioni che si terranno la **domenica mattina dalle 8,30 alle 9,30 a cui sarà però obbligatorio prenotarsi** telefonando al 335747224 (necessario anche portare un tappetino)

Il programma:

Domenica 19 luglio: "Yoga no stress" (risveglio muscolare ed energia)

Domenica 26 luglio: "Yoga del respiro" (respiro e movimento)

Domenica 2 agosto: "Yoga per lo sport" (flessibilità e forza)

This entry was posted on Friday, July 17th, 2020 at 10:43 am and is filed under [Lago Maggiore](#), [Lombardia](#), [Tempo libero](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.