



ORARI CORSI DI YOGA E PILATES

CORSO DI PILATES

LUN dalle 19.00 alle 20.00

**MER dalle 19.00 alle 20.00
dalle 20.00 alle 21.00**

Il metodo PILATES è benefico per il rimodellamento estetico del corpo e soprattutto per ritrovare la funzionalità dell'intera struttura anatomica in base alle proprie condizioni di salute.

Il Pilates aiuta ad allungare e a tonificare i muscoli.

CORSO DI YOGA

MAR dalle 20.00 alle 21.20

Il tipo di yoga proposto si basa sugli "Yoga Sutra" di Patanjali e segue il metodo di Gerard Blitz (Raja Yoga), pioniere dello yoga in occidente. Tale metodo è stato studiato per andare incontro alle esigenze di una mente e di un corpo occidentali, adattando a noi le pratiche orientali, a partire dalle posizioni dello Hatha Yoga.

Agriturismo Cascina Madonnina, Pregnana Milanese (MI)

Per informazioni e iscrizioni contattare il **339.8302760**
oppure scrivere una mail a **cascina.madonnina@gmail.com**