



ALMA.THI
ETICA CULTURA SALUTE

ALMA.THI YOGA...

HATHA YOGA

Orari

da Martedì 15/09 h 18.30-19.30

da Mercoledì 16/09 h 12.30-13.30

da Giovedì 17/09 h 18.00-19.00

da Venerdì 18/ h 9.30-10.30

Prima lezione di prova gratuita!

ASHTANGA YOGA

Orari

da Mercoledì 16/09 h 19.45-21.15

da Venerdì 18/ h 19.45-21.15

Prima lezione di prova gratuita!

...e

MEDITAZIONE

MEDITAZIONE BHAKTI YOGA

Incontro di presentazione gratuito martedì 15/09 h 19.45-21.00

Ciclo di 6 incontri ogni martedì h 19.45-21.00 a partire dal 22/09



Quest'anno ALMA.THI offre la possibilità di seguire i corsi anche
ONLINE nel rispetto delle norme anti Covid-19

ASHTANGA YOGA

con **ALESSANDRA VOLPE**

Yoga Dinamico dove ci si muove guidati dal respiro, studiato per lavorare su forza e flessibilità mentale e fisica, oltre che detossificare l'organismo.

HATHA YOGA

con **VALERIA PALOMBA**

Questa disciplina aspira alla salute del nostro corpo e alla concentrazione per mezzo di alcune posizioni, esercizi respiratori e momenti di rilassamento.

MEDITAZIONE BHAKTI YOGA

con **ALESSANDRA CORA'**

La meditazione Bhakti Yoga è la via dell'amore, è il prendersi cura di sé attraverso il respiro, i mudra, i mantra, le visualizzazioni, per armonizzare corpo, mente e spirito.



ALMA.THI
ETICA CULTURA SALUTE

**PRENOTA LA TUA
PROVA GRATUITA
in presenza o online!**

Associazione ALMA.THI

Piazza Montello 23, Thiene (VI)

almathi.thiene@gmail.com

www.almathi.it

Tel. 349/0696690