

## Corsi di Hatha-Yoga

*Nel mondo di oggi ci sono i segni di una rinascita di valori della vita come l' Amore, la Pace, l'Amicizia, l'Entusiasmo, la Positività e la Compassione.*

*Essi vanno alimentati e incoraggiati e lo Yoga è tra tutti un mezzo meraviglioso, valido e di facile attuazione.*

*Con un giusto respiro possiamo governare la nostra emotività.*

*Con una giusta postura possiamo attivare, elasticizzare ed armonizzare il nostro corpo combattendo la debolezza e l'invecchiamento.*

*Con la giusta concentrazione non c'è più alcun impedimento alla realizzazione dei nostri sogni e al miglioramento della nostra vita.*



---

Nel Centro Lotos Basilea, Rütimeyerstrasse 40; 4054 Basilea

Im Ausbildungsinstitut perspectiva, Auberg 9; 4051 Basel

(in lingua Italiana, per tutte le età)

Mercoledì : 17.30 – 18.45

Venerdì : 19.15 – 20.30

(in deutscher Sprache, für Anfänger und Fortgeschrittene)

Dienstag : 18.00 – 19.15

und 19.30 – 20.45



Antonietta Garau Mura, insegnante di Yoga, diploma federale YS  
Tel. 061/631 20 24 / Cell.079 328 26 38  
Email: [hatha-yoga@swissonline.ch](mailto:hatha-yoga@swissonline.ch)