

YOGA PER BENESSERE E LONGEVITA'

In sinergia con il centro di aggregazione
anziani di Abbadia Lariana

**APRILE/MAGGIO
2026**

Presso L'Oratorio
"Pier Giorgio Frassati"
Via A. Stoppani 25,
Abbadia Lariana

DESCRIZIONE ATTIVITA'

Lo yoga è uno strumento che può offrire nuova consapevolezza riguardo il proprio corpo, ancor più in un periodo delicato ed importante come quello della terza età.

L'obiettivo è favorire longevità attiva, vitalità, equilibrio e qualità di vita, attraverso due percorsi complementari:

- **Yoga gentile**
- **Libera- mente**



DATE E ORARI

Aprile: PERCORSO CORPO

Martedì 7, 14, 21, 28 aprile 2026 dalle ore 10.00 alle ore 11.00

Maggio: PERCORSO EMOZIONI

Martedì 5, 12, 19 maggio 2026 dalle ore 9.30 alle ore 11.00

PER INFO:

Serena - Telefono 333 7780714