



"Il Bianconiglio"
A. S. D. ACSI
Attività per il benessere psicofisico

riconoscimento CONI

www.ilbianconiglio.org
info@ilbianconiglio.org

Il Bianconiglio al **Festival della Salute**

23- 24- 25 Settembre 2010
Principe di Piemonte - Viareggio

Prenota entro il 20 settembre la tua lezione gratuita al 338.8811874.

Programma:

Giovedì 23 settembre 2010

15,00 – 16,00 Attività pedana spiaggia

Yoga - serie antireumatica adatto anche per la terza età

Venerdì 24 settembre 2010

09,30 – 13,00 Cittadella della Salute – Ludoteca

Yoga per bambini – Respirazione e rilassamento

12,30 – 13,15 Attività pedana spiaggia

Yoga: Saluto al sole, rilassamento e respirazione

15,00 – 16,00 Attività sulla spiaggia - pedana

Yoga – Serie posturale per il dorso

Sabato 25 settembre 2010

09,30 – 13,00 Cittadella della Salute – Ludoteca

Yoga per bambini – Respirazione e rilassamento