



A.I.Y.Y.-eu. - Associazione Internazionale Yoga Yoghismo Europa

www.yoghismo-europa.eu

bocato.alberta@gmail.com

Conferenza: **“Yoga tra tradizione e futuro”** a cura di Alberta Boccato, Master Yoga

30 settembre, ore 18 presso Circolo ARCI Franca Trentin,
Cannaregio, Santa Sofia

Lo Yoga, antica disciplina tramandataci dai grandi saggi dell'antichità, porta a prendere coscienza del corpo, delle emozioni, dei meccanismi della mente e a realizzare uno stato di centratura, equilibrio e armonia, tanto importante per affrontare le richieste sempre più pressanti della vita d'oggi.

