



eni polo sociale  
San Donato Milanese



## ART of LIVING HAPPINESS CENTER MILANO

via viminale 10 - mm lambrate

### SRI SRI YOGA. LO YOGA COME NON TE L'ASPETTAVI!

Classi e percorsi settimanali, classi individuali e tematiche

Email: [beatrice.iulini@artofliving.it](mailto:beatrice.iulini@artofliving.it)

**Dal 3 giugno, ogni martedì per 8 incontri**

### SRI SRI YOGA Estate Insieme. Percorso breve in 8 incontri.

Per chi vuole accompagnare l'arrivo dell'estate a un approfondimento dello Yoga, un percorso di **solli 8 incontri**, ogni martedì in due possibili diversi orari: **18.30-20.00 oppure 20.10-21.40**

Il percorso sarà guidato da Beatrice Iulini, insegnante senior di corsi base e corsi avanzati Sri Sri Yoga e appassionata praticante dello yoga come stile di vita.

**IN PROGRAMMA:**

- approfondimenti sulla corretta pratica delle asana • yoga terapia: per la schiena, per le articolazioni, per il sonno • tecniche di respirazione avanzate •

dieta yogica per purificare il corpo e la mente • meditazioni guidate • Shiva Sutra sulla felicità.

Il percorso include anche una sessione di **Yoga & Picnic al Parco** gratuita una domenica mattina. Per sperimentare l'Unione con la natura.

**Informazioni e prenotazioni: 389 5853884 | [happinesscentermilano@artofliving.it](mailto:happinesscentermilano@artofliving.it)**

### Lezioni yoga

**4 incontri € 70 sconto scoci 15%**

Prenotazioni contattando la segreteria dalle ore 10,00 alle ore 18,00 al lunedì al giovedì ed il venerdì dalle ore 10,00 alle ore 17,00. tel. 02 52042713 [matteo.tavecchio@external.eni.com](mailto:matteo.tavecchio@external.eni.com)

[www.enipolosociale.com](http://www.enipolosociale.com)

**Loc. 105/14**

