



LIFE CLUB

MORNING YOGA

Dal 12 settembre tutti i Lunedì ore 8:00

PERCHE' FARE YOGA AL MATTINO

Il corpo ha bisogno di essere svegliato per poter dare il massimo durante l'intera giornata.

Praticare YOGA al mattino presto, prima di cominciare la routine quotidiana, è un'iniezione di benessere, calma e fiducia che vi accompagnerà fino a sera.

I BENEFICI DELLO YOGA

- ▶ **Stimola la capacità di attenzione e concentrazione**
- ▶ **Migliora la flessibilità del corpo**
- ▶ **Tonifica e rinforza la muscolatura**
- ▶ **Stimola l'apparato digestivo**
- ▶ **Migliora la qualità del sonno**
- ▶ **Diminuisce i problemi alla schiena**

ABBONAMENTI

▶ **10 lezioni YOGA MORNING Chf 150.-**

PER RISERVAZIONI & INFO: life-club@bluewin.ch o www.life-club.ch

N.B.: le lezioni si svolgeranno con un minimo di 5 partecipanti



Life club open 24h

Via Dante Alighieri, 1 – CHIASSO

Tel. 0041 (91) 683 32 88

Mail: life-club@bluewin.ch

Web: www.life-club.ch