



SHANGRI-LA ASD E APS  
www.shangrila-padova.org



Con il contributo del Comune di Padova  
Quartiere 4 Sud-Est



# CORSI DI YOGA

## ADULTI

Per stare bene nel corpo e nella mente, antidoto allo stress,  
aiuta a sciogliere le tensioni muscolari

Giovedì alle 12.00

## DONNE IN GRAVIDANZA

Accompagnamento alla nascita per affrontare  
serenamente i cambiamenti della gravidanza e far sì che  
travaglio e parto avvengano nel modo più naturale

Giovedì alle 11.00

## BAMBINI e ADOLESCENTI

Adeguate in base all'età, è un utile strumento  
pedagogico di crescita e conoscenza di sé, migliora la concentrazione, la  
postura, aumenta la fiducia in se stessi,  
aiuta ad affrontare ansie e paure.

Per i bimbi tutta l'attività si basa sul gioco :)

Yoga per bambini giovedì alle 16.00

Yoga per adolescenti giovedì alle 15.00

*I corsi partiranno giovedì 12/01/2017 presso la  
sala polivalente di via Guasti 12/c*

Per info:  
339 3450107  
info@shangrila-padova.org