

A Baratz lo yoga è per tutti!

Nuovo appuntamento con il Ceas Lago Baratz sabato 14 dicembre, dalle 15,30 alle 17,30, quando, nel salone del Centro di educazione ambientale, in via dei Fenicotteri 25, sarà possibile trascorrere insieme un pomeriggio alla scoperta e riscoperta dello yoga. E, se il clima lo consentirà, una parte dell'attività potrà svolgersi sulle sponde del lago.

Questa disciplina adatta a tutti, grandi e piccini, desidera avvicinare alla conoscenza di sé attraverso il movimento, la concentrazione, il rilassamento. Sarà per i bambini e per le loro famiglie anche un momento di gioco, di racconto e di musica che renderà il trascorrere delle ore piacevole e spensierato.

L'iniziativa è organizzata dal Comune di Sassari, in collaborazione con Alea Ricerca&Ambiente, che gestisce il Ceas Lago Baratz, e con la società Yoga&Natura.

L'iniziativa è gratuita e aperta a tutti. Per motivi organizzativi è necessario prenotarsi entro venerdì 13 chiamando i numeri 079533097 (ufficio Ceas ore 9-13); 3476791906 (Paola) o via mail all'indirizzo ceas.baratz@comune.sassari.it