

# A.S.D. LIBERI PODISTI PONTECCHIO



organizza:

## CAMMINATA YOGA WALKING

istruttrice di yoga Michela Toso

### Venerdì 11 maggio ore 18:30

Camminata meditativa ascoltando i movimenti del nostro corpo,  
imparando a gestire il nostro respiro.

Attività fisica, camminata abbinata ad esercizi yoga

La prima uscita si sviluppa nella durata di circa un'ora,  
camminando per 4/5 km, con ritrovo e partenza dalla  
piazzetta lato sala Auser, di fronte la farmacia,  
in via Roma 314 Pontecchio.

La camminata si articola in: riscaldamento, partenza  
con andatura leggera adatta a tutti; durante il  
percorso si faranno delle pause con esercizi  
'asana', poi rientro con attività di rilassamento  
e per finire degustazione di tisane.



saranno proposte altre uscite:

**martedì 15 maggio e giovedì 17 maggio ore 18:30**

in caso di maltempo l'uscita dell'11 maggio sarà rinviata a martedì 15 maggio

**invito gratuito ed aperto a tutti**

**presentarsi con abbigliamento sportivo e scarpe ginniche**