



**"Il Bianconiglio"**  
A. S. D. ACSI  
Attività per il benessere psicofisico

*riconoscimento CONI*

[www.ilbianconiglio.org](http://www.ilbianconiglio.org)  
[info@ilbianconiglio.org](mailto:info@ilbianconiglio.org)

## *Il Bianconiglio al* **Festival della Salute**

**23- 24- 25 Settembre 2010**  
**Principe di Piemonte - Viareggio**

**Prenota entro il 20 settembre la tua lezione gratuita al 338.8811874.**

### **Programma:**

#### **Giovedì 23 settembre 2010**

**15,00 – 16,00 Attività pedana spiaggia**

**Yoga - serie antireumatica adatto anche per la terza età**

#### **Venerdì 24 settembre 2010**

**09,30 – 13,00 Cittadella della Salute – Ludoteca**

**Yoga per bambini – Respirazione e rilassamento**

**12,30 – 13,.15 Attività pedana spiaggia**

**Yoga: Saluto al sole, rilassamento e respirazione**

**15,00 – 16,00 Attività sulla spiaggia - pedana**

**Yoga – Serie posturale per il dorso**

#### **Sabato 25 settembre 2010**

**09,30 – 13,00 Cittadella della Salute – Ludoteca**

**Yoga per bambini – Respirazione e rilassamento**