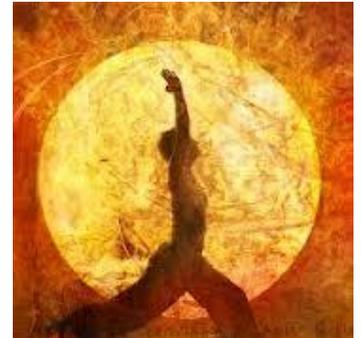


YOGA

Corpo, mente e respiro uniti
in una pratica di unione con il tutto.
Pranayama, asana, mudra, Yoga nidra.

Il corso è aperto a tutti i livelli di pratica
Il sabato ore 10 - 11.30



YOGA IN GRAVIDANZA



Posizioni yoga e tecniche di respirazione che migliorano il
benessere fisico e mentale della donna e del bambino
accompagnandoli fino al momento del parto.

Il corso è rivolto a donne in gravidanza
con presentazione di certificato medico

Il sabato ore 11 - 12.15

GIOCHIAMO CON LO YOGA

YOGA PER BIMBI dai 3 al 12 anni

Per crescere in armonia stimolando la fantasia e la
creatività, per giocare, fare movimento, sciogliere la
muscolatura, rendendo il corpo forte, agile ed elastico ed
allenare la mente divenire calma, attenta e concentrata.

Il sabato ore 10 - 10.45

