



Corso di Yoga

Concediti uno spazio solo per te
e sperimenta con me
i benefici dello **Hata Yoga**

Lo yoga è definito come la scienza del giusto vivere, agisce su tutti gli aspetti della persona ed è uno strumento per placare la naturale irrequietezza dei pensieri e del corpo.

La pratica dello **Hata Yoga** agisce sui tre emisferi che compongono il nostro essere fisico, mentale ed energetico con l'apporto di notevoli benefici.

Lo yoga ci conduce all'ascolto del corpo e del respiro aumentando la concentrazione e questo ci aiuta ad affrontare situazioni di stress con consapevolezza e mente lucida.

Lo yoga è alla portata di tutti!

Vi aspetto per praticare insieme il lunedì dalle 18.00 alle 19.00
e/o il sabato dalle 9.30 alle 10.30

Namastè Sara

PER INFORMAZIONI:



nidoscuola.gemelli@busybees.it



0635501443



Gemelli

Via della Pineta Sacchetti, 199