

CORSO DI YOGA

ASANA · PRANAYAMA · MUDRA · BANDA



Il corso è tenuto da:

DANIELA PETRINI

Istruttrice Yoga presso Bihar School of Yoga, India.

Insegnante di Yoga, danza e tecniche dolci presso diversi centri a Firenze e zone limitrofe.

Luogo di svolgimento del corso:

SMS di Rifredi - Via Vittorio Emanuele, 303

Orari dei corsi:

Lunedì 20,00 - 21,30

Martedì 19,15 - 20,45

Giovedì 19,15 - 20,45

La prima lezione di prova è gratuita

Informazioni:

Daniela Petrini: 328 6976742 - 055 4377332

Yoga è una tecnica molto antica il cui significato è "unione", unione del corpo fisico con la mente, unione della materia con lo spirito. Il corso si basa sulla pratica di posizioni (asana), esercizi di respirazione (Pranayama), tecniche di rilassamento profondo (Yga Nidra), meditazione che oltre ad agire sul piano fisico allentando tensioni e portando grandi benefici sia alla struttura musocscheletrica che agli organi interni, lavora moltissimo sul piano mentale, emozionale e spirituale donando equilibrio, calma e concentrazione.