



*Via Vittorio Emanuele 303
FIRENZE*

Corso di Yoga

Lunedì con Monica: dalle 18.00 alle 19.30

Giovedì con Lucia: dalle 19.00 alle 20.30



Secondo la tradizione Himalayana

Lo Yoga è una pratica dolce ma intensa che può essere intrapresa da chiunque voglia migliorare il proprio stato fisico e mentale, adatta a tutte le età e condizioni.

Posture e respirazioni vengono affrontate da ciascuno secondo le proprie possibilità, senza sfide né confronti, in un'esperienza sempre diversa che si approfondisce con la pratica.

Lezione di prova gratuita

Per info e prenotazione inviare WhatsApp al :
3487269041 (Monica) o al 3497921725 (Lucia)