

Yoga

Nella tradizione himalayana è una pratica dolce ma intensa che può essere intrapresa da chiunque intenda 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.



Corso al Circolo SMS Rifredi - Via Vittorio Emanuele 303

Lezioni aperte gratuite a settembre

Lunedì 25 con Monica: dalle 18.00 alle 19.30

Giovedì 28 con Lucia: dalle 19.00 alle 20.30

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