

YOGA TERAPIA

Esercizi di varie discipline per

- ° la flessibilità della colonna vertebrale
- ° decontrarre la tensione
- ° ricaricare e bilanciare l'energia attraverso tecniche di respirazione dinamica
- ° l'armonia, il bilanciamento e la simmetria delle varie parti del corpo

Avrai la possibilità di

- imparare a gestire meglio il tuo corpo / energia
- sentire come agisce e reagisce il tuo corpo
- concederti il regalo di una pausa dalla frenesia
- rallentare ... riposarti ... rilassarti

Indossare indumenti comodi e calze.

Se vi occorre portate un cuscino per stare comodamente seduti a terra e per sdraiarsi un tappetino o stuoia da yoga e/o una coperta

**Con Elisabetta il
sabato
dalle 17,30 alle 19
lezione all'aperto
partecipazione libera**

**a Morinesio di
Stroppol**

**chiamare per la partecipazione
al 3497425701**