

# Vinyasa Flow Yoga



**Da giovedì 19 settembre - 18 incontri**

**dalle 20 alle 21.30**

La costante pratica di Asana rende il corpo più elastico e tonifica i muscoli grazie ad esercizi fluidi che ci permettono di entrare in contatto con i nostri limiti. Riconoscerli e accettarli ci permette di lavorare su noi stessi, a partire dal Corpo, in modo dolce, verso la nostra globalità. Stare nella "zona di confine", aiutati da attrezzi, ci educa a stare con noi e ad espandere la coscienza di noi stessi.

**Operatore:** Irene Sonzogni

**Dove:** a San Pellegrino Terme c/o Solumar in via De' Medici n. 48