



A partire da settembre - 18 incontri

da mercoledì 18/09

ore 17.30 - 18.30

da giovedì 19/09

ore 18.00 - 19.30

Lasciarsi andare, ascoltare la propria voce interiore e connettersi alla propria vera natura sono la chiave e l'obiettivo di Yin Yoga. Lo Yin Yoga combina respirazione e asana in una pratica meditativa, di apertura molto profonda e di guarigione. La posa viene mantenuta per alcuni minuti in modo da raggiungere gli strati più profondi del nostro corpo, lavorando sui tessuti connettivi, legamenti, tendini e articolazioni. Un modo per sentire scorrere il Qi nel nostro corpo.

Operatore: Irene Sonzogni

Dove: a San Pellegrino Terme c/o Centro Polifunzionale Olos in via De' Medici 52