

Vinyasa Yoga



A partire da SETTEMBRE

lunedì 15/09
15 incontri

mercoledì 17/09
16 incontri

alle 6.30 e alle 19.45

alle 6.30

Vinyasa: "Vi" significa "in modo speciale", "nyasa" significa "stare". Si riferisce alla sincronizzazione di ogni movimento al respiro. È una pratica dinamica in cui si fluisce tra una Asana (posizione) ad un'altra, attraverso il respiro. Aiuta a ritrovare equilibrio e benessere, migliora forza e flessibilità del corpo e della mente. Uno spazio in cui una persona può sentirsi accolta, ascoltata e libera di praticare nel rispetto dei propri tempi.

Operatore: Ilaria Rota

Dove: a San Pellegrino Terme c/o Centro Polifunzionale Olos e c/o Consultorio Familiare in Via De' Medici

Per info invia un messaggio  345 1140740 - 393 9788579