

Yoga Soft



Da martedì 16 SETTEMBRE - 18 incontri

dalle 17.45

Attraverso posture in graduale progressione, respirazione, meditazione e tecniche di rilassamento verrete accompagnati ad un ascolto profondo per favorire la consapevolezza se'.

La pratica si rivolge a chi vuole potenziare la propria elasticità, ma anche a chi necessita di un recupero, dopo un periodo di inattività.

Operatore: Stefano Corbetta

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

Per info invia un messaggio  345 1140740 - 393 9788579