

Yoga Dinamico



A partire da giovedì 18 SETTEMBRE - 18 incontri

alle ore 20.00

Hatha Yoga dinamico è caratterizzato dall'attenzione che si presta al fluire armonioso tra le asana. Il respiro guida il ritmo della pratica portandoci ad un momento di picco (soglia aerobica) per poi ridiscendere in una fase di distensione. Questo tipo di pratica è efficace a livello cardiovascolare, incrementa forza e resistenza agevolando l'eliminazione delle tossine.

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