

YOGA

Con le tecniche tradizionali di Hatha Yoga e Raja Yoga opereremo per armonizzare corpo fisico mente e emozioni, generando consapevolezza e profondo benessere. 10 Lezioni a cadenza settimanale per praticare insieme Asana (*posture*) Pranayama (*respirazioni*) e Yoga Nidra (*rilassamento profondo*)
Adatto a tutte le persone e tutte le età!



Centro di Salute Integrato – Viale 4 novembre 46/2
Con Renzo Brighenti – Insegnante diplomato

CEMBRA

da giovedì 14 febbraio ore 19,30

Associazione Yoga Divya - www.centroyogadivya.it
Cell. 389.5609594 - renzobrig@gmail.com