

Lezioni private di Yoga dinamicoHatha Yoga online e in presenza



Luogo **Lazio, Roma**
<https://www.annunci.it/x-155807-z>

Mi presento, sono Aurora, appassionata da sempre di discipline olistiche e Ayurveda, sono certificata come RYT (Registered Yoga Teacher) 200 ore e attualmente sto completando il corso di 500 ore.

Attualmente seguo allievi privati che si affidano a me per lezioni individuali, sia online che in presenza, all'aperto.

Insegno Yoga Vinyasa (dinamico) e Yin Yoga.

Nel Vinyasa andiamo a lavorare in modo più dinamico e attivo con il corpo, sviluppando armoniosamente forza e flessibilità. È uno stile fluido, riscaldante, meraviglioso per iniziare con la giusta energia la giornata, o anche, perché no, per "sgranchirsi" bene dopo una lunga giornata seduti o in posizioni scomode e ripetitive.

Lo Yin Yoga è invece uno stile più lento e passivo, si pratica a freddo, e lavora sui tessuti profondi del corpo, mantenendo così la fascia, le articolazioni e le cartilagini giovani ed in salute. Perfetto per concludere una giornata stancante e ricaricarsi di nuova energia, allungare con dolcezza il corpo e combattere l'insonnia! Chiudi



Lezioni private di Yoga
dinamicoHatha Yoga online e
in presenza

<https://www.annunci.it/x-155807-z>



Lezioni private di Yoga
dinamicoHatha Yoga online e
in presenza

<https://www.annunci.it/x-155807-z>



Lezioni private di Yoga
dinamicoHatha Yoga online e
in presenza

<https://www.annunci.it/x-155807-z>



Lezioni private di Yoga
dinamicoHatha Yoga online e
in presenza

<https://www.annunci.it/x-155807-z>



Lezioni private di Yoga
dinamicoHatha Yoga online e
in presenza

<https://www.annunci.it/x-155807-z>



Lezioni private di Yoga
dinamicoHatha Yoga online e
in presenza

<https://www.annunci.it/x-155807-z>



Lezioni private di Yoga
dinamicoHatha Yoga online e
in presenza

<https://www.annunci.it/x-155807-z>



Lezioni private di Yoga
dinamicoHatha Yoga online e
in presenza

<https://www.annunci.it/x-155807-z>



Lezioni private di Yoga
dinamicoHatha Yoga online e
in presenza

<https://www.annunci.it/x-155807-z>



Lezioni private di Yoga
dinamicoHatha Yoga online e
in presenza

<https://www.annunci.it/x-155807-z>