

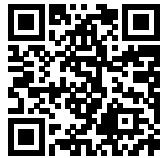
CORSI DI YOGA A TREZZO SULLADDA



Luogo

Lombardia, Trezzo sull'Adda

<https://www.annunci.it/x-157607-z>



CORSI DI YOGA VINYASA

CON INSEGNANTI DELLA FEDERAZIONE ITALIANA YOGA

Lo yoga Vinyasa deriva dalla tradizione dell'Hatha yoga; è una forma più dinamica e creativa di questa antica disciplina.

Questo tipo di yoga permette di sperimentare la creatività di corpo e mente, in una fusione di sequenze a volte fluide e armoniose, a volte potenti e stabili.

Si sviluppa gradualmente una forma di consapevolezza psico-corporea molto profonda, e al termine si prova un grande senso di benessere.

Il cuore di questo metodo è nella sincronizzazione del respiro con il movimento, come in una danza. Armonia, flessibilità e forza sono gli aspetti particolari di questa antica e tradizionale disciplina.

E' una forma di yoga adatta a persone di ogni età e condizione, perché le sequenze vengono modellate in base alle singole situazioni.

GIORNO E ORARI

Martedì: dalle 20.00 alle 21.15

SEDE CORSO

Palestra scuola primaria

Via Mazzini – Trezzo sull'Adda

CORSI DI YOGA A TREZZO
SULLADDA

<https://www.annunci.it/x-157607-z>

CORSI DI YOGA A TREZZO
SULLADDA

<https://www.annunci.it/x-157607-z>