

YOGA A CAPRIATE SAN GERVASIO



Luogo **Lombardia, Capriate San Gervasio**
<https://www.annunci.it/x-157608-z>

CORSO DI YOGA VINYASA A CAPRIATE SAN GERVASIO

CON INSEGNANTI DELLA FEDERAZIONE ITALIANA YOGA

GIORNI E ORARI

Giovedì: dalle 19.30 alle 20.45

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.

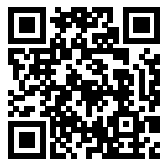
E' una forma di yoga adatta a persone di ogni età e condizione, perché le sequenze vengono modellate in base alle singole situazioni.

PER INFORMAZIONI : Tel. 346 302



YOGA A CAPRIATE SAN
GERVASIO

<https://www.annunci.it/x-157608-z>



YOGA A CAPRIATE SAN
GERVASIO

<https://www.annunci.it/x-157608-z>



YOGA A CAPRIATE SAN
GERVASIO

<https://www.annunci.it/x-157608-z>



YOGA A CAPRIATE SAN
GERVASIO

<https://www.annunci.it/x-157608-z>



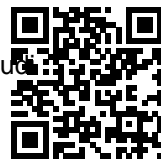
YOGA A CAPRIATE SAN
GERVASIO

<https://www.annunci.it/x-157608-z>



YOGA A CAPRIATE SAN
GERVASIO

<https://www.annunci.it/x-157608-z>



YOGA A CAPRIATE SAN
GERVASIO

<https://www.annunci.it/x-157608-z>



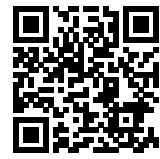
YOGA A CAPRIATE SAN
GERVASIO

<https://www.annunci.it/x-157608-z>



YOGA A CAPRIATE SAN
GERVASIO

<https://www.annunci.it/x-157608-z>



YOGA A CAPRIATE SAN
GERVASIO

<https://www.annunci.it/x-157608-z>