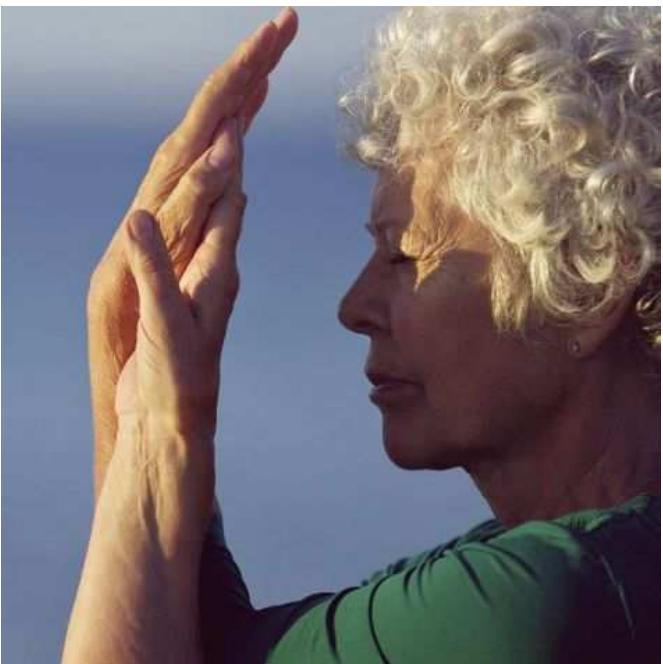


# Parte HATHA YOGA SENIOR da Eclectika Piugrave



Luogo **Lombardia, Milano**

<https://www.annuncici.it/x-243699-z>

-con Cristina Ferrario

> GIOVEDI' dalle 10.30 alle 12.00 \*\*\* Novità

Lezioni di prova solo su prenotazione a partire dal 28 settembre 2023

Sede: Eclectika - Via privata Rezia, 1

La tradizione del Satyananda Yoga® (o Bihar Yoga) è il sistema di yoga sviluppato ed esposto da Swami Satyananda Saraswati e dal suo successore Swami Niranjanananda Saraswati, basato sui testi e insegnamenti delle tradizioni di Samkhya, Vedanta, Yoga e Tantra che giungono attraverso l'antico lignaggio di sannyasa.

Lezioni di Satyananda Yoga sono attualmente condotte in differenti parti del mondo, negli ospedali, scuole, università, centri sociali, centri di cura, uffici governativi, istituzioni sportive e prigioni. Tramite la pratica regolare, gli allievi delle lezioni di Satyananda Yoga fanno esperienza di una maggiore stabilità, pace, forza, salute e benessere.

La pratica yoga risveglia la consapevolezza dell'individuo e canalizza le forze auto-terapeutiche del corpo, della mente, delle emozioni e dello spirito. Come un sistema olistico che promuove uno sviluppo ottimale del potenziale umano, riallinea il delicato equilibrio fra corpo, mente, emozioni e spirito ed è

indicato, accessibile e benefico per tutti: giovani e anziani.

Eclectika LEZIONI FREE WEEK 25-29 settembre 2023  
Settimana di laboratori esperimentali con tecniche per bambini e giovani: consapevolezza, armonia, armonia e danza, Danza Contemporanea, Danza Movimento Terapia, Lindy Hop e Swing, Tango...ed altre novità!...e per  
bambini e giovani: tante lezioni di prova con BIG BINFESTA! Chiude

<https://www.annuncici.it/x-243699-z>

<a