

Da HATHA e VINYASA YOGA da Eclectika



Luogo **Lombardia, Milano**
<https://www.annunci.it/x-243701-z>

Lo yoga stimola il processo terapeutico naturale di autoconoscenza e di trasformazione personale, aprendoci a nuovi orizzonti e donando maggiore equilibrio, gioia ed entusiasmo.

Lezioni di prova a partire dal 25 settembre 2023

- con Francesca Giancotti
- > LUNEDI' dalle 19.15 alle 20.30 - Hatha Yoga Flow/Vinyasa Yoga (R) *** Novità
- > MARTEDI' dalle 19.15 alle 20.30 - Hatha Yoga (E)
- > GIOVEDI' dalle 19.15 alle 20.30 - Hatha Yoga Flow/Vinyasa Yoga (R)

- con Silvia Ricetti
- > MARTEDI' dalle 13.00 alle 14.00 - Hatha Yoga pausa pranzo (R) *** Novità
- con Viola Marongiu
- > GIOVEDI' dalle 19.15 alle 20.30 - Hatha Yoga e Meditazione(E) *** Novità

? (E) presso la sede: ECLECTIKA - Via Bartolomeo Eustachi, 4 - Milano
 ? (R) presso la sede: ECLECTIKA PIU' - Via privata Rezia, 1 - Milano

L'Hatha Yoga mira a unificare (yoga 'congiungere' l'energia femminile e maschile - Yin e Yang) e a realizzare appieno le nostre potenzialità. La pratica all'interno delle lezioni armonizza le dimensioni del

nostro essere e arreca benefici a tutti i livelli: fisico, emotivo, cognitivo e spirituale; il corpo diventa più sano, forte e flessibile; la mente si calma, si concentra, si sente più lucida; il posturale migliora; si medita più facilmente; si acquisisce maggiore equilibrio e si sentono benefici propri della meccanica respiratoria e attività motoria volontaria e involontaria.

Da Eclectika LEZIONI OPEN WEEK 25-29 settembre 2023
 un'intera settimana per sperimentare nuove pratiche per adulti e bambini di consapevolezza, movimento e danza: Yoga, BioDanza, Cabaret Burlesque, Canto, Ginastica dolce, Tai Chi Chuan, Danza Contemporanea, Danza Movimento Terapia, Lindy Hop e Swing, Tango...ed altre novità!... e per bambini e giovani tante lezioni di prova con BIMBINFESTA! Chiudi



Da HATHA e VINYASA YOGA
 da Eclectika

<https://www.annunci.it/x-243701-z>



Da HATHA e VINYASA YOGA
 da Eclectika

<https://www.annunci.it/x-243701-z>



Da HATHA e VINYASA YOGA
 da Eclectika

<https://www.annunci.it/x-243701-z>



Da HATHA e VINYASA YOGA
 da Eclectika

<https://www.annunci.it/x-243701-z>



Da HATHA e VINYASA YOGA
 da Eclectika

<https://www.annunci.it/x-243701-z>



Da HATHA e VINYASA YOGA
 da Eclectika

<https://www.annunci.it/x-243701-z>



Da HATHA e VINYASA YOGA
 da Eclectika

<https://www.annunci.it/x-243701-z>



Da HATHA e VINYASA YOGA
 da Eclectika

<https://www.annunci.it/x-243701-z>



Da HATHA e VINYASA YOGA
 da Eclectika

<https://www.annunci.it/x-243701-z>



Da HATHA e VINYASA YOGA
 da Eclectika

<https://www.annunci.it/x-243701-z>