

Yoga della mattina



Luogo

Piemonte, Torino

<https://www.annunci.it/x-444266-z>



Mi chiamo Gianluca e sono operatore yoga :

La mattina è un momento importante della giornata, per questo è utile iniziarla di buon umore e rilassati. Lo yoga della mattina è costituito da esercizi di respirazione ed attività di yoga della risata. La respirazione non porta solo aria ai nostri polmoni, ma impatta anche nelle nostre emozioni, sulla nostra attenzione e sul modo con il quale elaboriamo il mondo esterno. lo yoga della risata aiuta a ridurre lo stress, rafforza le relazioni interpersonali e stimola il sistema immunitario, numerosi studi hanno dimostrato l'utilità di questo trattamento. Per informazioni sono a disposizione. Prima sessione online gratuita. Chiudi

Yoga della mattina
<https://www.annunci.it/x-444266-z>

<https://www.annunci.it/x-444266-z>