

# Corso di Hatha Yoga



Luogo

Lazio, Roma

<https://www.annunci.it/x-47771-z>



Una pratica nel cuore dello Yoga: noi stessi. Con uno stile di pratica comodo, piacevole e progressivo, il corso insegna a coltivare ed evolvere la propria attitudine mentale in una pratica basica ma completa di Yoga per portarci ad una consapevolezza e crescita interiore. Attraverso la pratica degli asana verranno rafforzati equilibrio, centratura e stabilità, forza e flessibilità, sia nel corpo che in noi stessi.

Lunedì dalle 18.00 alle 19.30. Lezione di prova gratuita. Anche online. Associazione Emisferi, via Michele di Lando 72, piazza Bologna, Nomentano. Info 340 340

Corso di Hatha Yoga  
<https://www.annunci.it/x-47771-z>

Corso di Hatha Yoga  
<https://www.annunci.it/x-47771-z>