

Offro lezioni di Yoga e meditazione



Luogo **Lombardia, Milano**
<https://www.annuncici.it/x-525820-z>



Stai cercando un modo per rilassarti, ritrovare il tuo equilibrio, migliorare la tua salute mentale e fisica?
Le mie lezioni sono la risposta!

Con una lunga esperienza come istruttore, ti guiderò attraverso esercizi mirati di yoga e/o meditazione
che ti aiuteranno a ridurre lo stess, aumentare la flessibilità e promuovere la pace interiore.

Che tu sia un principiante assoluto o un praticante esperto, le mie lezioni sono adatte a tutte le età e a
tutti i livelli di fitness.

Ti posso insegnare tecniche di respirazione, di meditazione e mindfulness asana di Hatha Yoga o lo
Yoga Integrale(una disciplina che guarda alla Spiritualità).

Comodamente a casa tua, in un piccolo spazio dedicato a casa mia, oppure online.

Contattami oggi stesso per iniziare il tuo viaggio verso il benessere e la tranquillità interiore.
Namastè! Chiudi

Offro lezioni di Yoga e
meditazione
<https://www.annuncici.it/x-525820-z>

Offro lezioni di Yoga e
meditazione
<https://www.annuncici.it/x-525820-z>