

YOGA ANTISTRESS



Luogo

Lombardia, Casalpusterlengo

<https://www.annunci.it/x-539241-z>



Desideri lasciare andare le tensioni fisiche e mentali?

Ti senti stressato/a o semplicemente hai voglia di muovere il corpo regalandogli elasticità e rilassamento?

Con le lezioni di yoga potrai ritrovare il contatto col tuo corpo, la tua mente e il tuo spirito per incanalare le energie nella giusta direzione.

Il tipo di yoga che praticheremo è dolce e non richiede acrobazie e contorsioni particolari. Non c'è bisogno di aggiungere stress e di competere con se stessi.

Prova una lezione gratuita per farti un'idea, il tuo corpo ti ringrazierà.

Cosa praticheremo:

- posizioni yoga (asana) per favorire elasticità e rilassamento
- respirazione profonda
- semplici tecniche per lasciar andare lo stress
- rilassamento guidato e visualizzazioni
- massaggio sonoro con l'uso delle campane tibetane
- psicologia e filosofia yoga applicata alla vita quotidiana
- meditazione Chiudi

<https://www.annunci.it/x-539241-z>

YOGA ANTISTRESS



YOGA ANTISTRESS



YOGA ANTISTRESS



YOGA ANTISTRESS



YOGA ANTISTRESS



YOGA ANTISTRESS



YOGA ANTISTRESS



YOGA ANTISTRESS



YOGA ANTISTRESS



<https://www.annunci.it/x-539241-z>