

Novitagrade YOGA e ASCOLTO da Eclectika

Luogo **Lombardia, Milano**
<https://www.annuncici.it/x-651347-z>



!!! Per ampliare l'orizzonte delle proprie risorse, potenziare il proprio benessere e incrementare la propria consapevolezza !!!

YOGA e ASCOLTO - Vivere l'ascolto attivo attraverso la pratica Yoga!

-con Marièle Carnevale

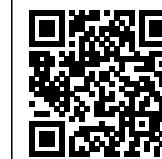
> GIOVEDI' dalle 19.15 alle 20.45 *** Novità

Possibili lezioni di prova solo su prenotazione

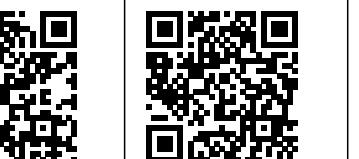
Sede: Eclectika - Via B. Eustachi, 4

Lo Yoga dell'Ascolto ci invita a dedicare un tempo per ascoltarci all'interno di uno spazio protetto. Dopo una pratica iniziale di ascolto di sé (svadhyaya), che ci allena ad osservare in maniera non giudicante le nostre esperienze interne, segue un momento di condivisione libera. Ciò permette all'insegnante di modulare la pratica degli ?sana, del pr???y?ma e dello yoga nidra sulla base dei bisogni specifici, fisici ed emotivi, emersi nel gruppo.

*** Da Eclectika lezioni di prova anche per Yoga del Benessere, Hatha Yoga Flow, Yoga e Ascolto, Yoga senior.



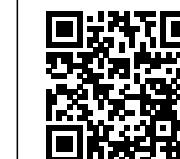
Novitagrade YOGA e
ASCOLTO da Eclectika
<https://www.annuncici.it/x-651347-z>



Novitagrade YOGA e
ASCOLTO da Eclectika
<https://www.annuncici.it/x-651347-z>



Novitagrade YOGA e
ASCOLTO da Eclectika
<https://www.annuncici.it/x-651347-z>



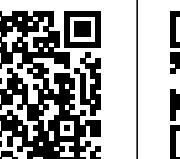
Novitagrade YOGA e
ASCOLTO da Eclectika
<https://www.annuncici.it/x-651347-z>



Novitagrade YOGA e
ASCOLTO da Eclectika
<https://www.annuncici.it/x-651347-z>



Novitagrade YOGA e
ASCOLTO da Eclectika
<https://www.annuncici.it/x-651347-z>



Novitagrade YOGA e
ASCOLTO da Eclectika
<https://www.annuncici.it/x-651347-z>



Novitagrade YOGA e
ASCOLTO da Eclectika
<https://www.annuncici.it/x-651347-z>