

CORSO DI YOGA A CAPRIATE SAN GERVASIO



Luogo

Lombardia, Capriate San Gervasio

<https://www.annunci.it/x-76831-z>



Lo yoga Vinyasa deriva dalla tradizione dell'Hatha yoga; è una forma più dinamica e creativa di questa antica disciplina.

Questo tipo di yoga permette di sperimentare la creatività di corpo e mente, in una fusione di sequenze a volte fluide e armoniose, a volte potenti e stabili.

Si sviluppa gradualmente una forma di consapevolezza psico-corporea molto profonda, e al termine si prova un grande senso di benessere.

Il cuore di questo metodo è nella sincronizzazione del respiro con il movimento, come in una danza. Armonia, flessibilità e forza sono gli aspetti particolari di questa antica e tradizionale disciplina.

E' una forma di yoga adatta a persone di ogni età e condizione, perché le sequenze vengono modellate in base alle singole situazioni.

GIORNI E ORARI

Giovedì: dalle 19.30 alle 20.45

PER INFORMAZIONI i: Tel. 346 302

LEZIONE DI PROVA GRATUITA

**CORSO DI YOGA A
CAPRIATE SAN GERVASIO**

<https://www.annunci.it/x-76831-z>

**CORSO DI YOGA A
CAPRIATE SAN GERVASIO**

<https://www.annunci.it/x-76831-z>