

## STRETCHING- HATHA YOGA



Per persone di tutte le età e livelli

SABATO h 10-12

Il corso si propone di rendere il corpo più agile, sciolto, rilassato e pieno di energia; la vostra mente più libera, concentrata e disponibile al pensiero positivo; la consapevolezza di sé più forte, nell'unione armoniosa tra il vostro essere fisico ed interiore. Questo obiettivo può essere realizzato attraverso una serie di esercizi di allungamento, di posizioni e dinamiche respiratorie tratte dallo yoga. Inoltre verranno utilizzati per il rilassamento finale diverse visualizzazioni di percorsi immaginari all'interno del proprio corpo e in rapporto alla natura circostante. Il corso non ha alcuna finalità mistica e religiosa.

Da ottobre a maggio. Insegna: Barbara Capelli e Piero Margheri

info SHAKTI a.s.d.

[www.shakti-ballando.com](http://www.shakti-ballando.com) - Barbara Capelli 3475441380 - [info@shakti-ballando.com](mailto:info@shakti-ballando.com)