

YOGA DINAMICO



Per persone under 60

MARTEDI' h. 18.30-20

Il corso è rivolto a coloro i quali cercano una pratica yogica più intensa ed impegnativa. Le lezioni consistono nello studio delle posizioni (asana) classiche dello yoga. Per far ciò si utilizzeranno anche supporti quali cinture e mattoncini. Verranno proposti degli esercizi in coppia, molto utili per migliorarsi ed aumentare la concentrazione. Infine verranno proposte delle sequenze dinamiche (vinyasa), ove si porrà grande attenzione al respiro.

Da ottobre a Maggio. Insegna: Piero Margheri

info SHAKTI a.s.d.

www.shakti-ballando.com - Barbara Capelli 3475441380 - info@shakti-ballando.com