

CORSO DI YOGA



La prima lezione è GRATUITA!

A partire da Martedì 21 Settembre ore 19.30 – 20.30



YOGA è una filosofia di vita, che ha origini antichissime (si parla di circa quattromila anni). Possiamo vederla come una disciplina, poiché la sua pratica costante apporta benefici evidenti sia a livello fisico che mentale. In un corso di Yoga non si tratta solo di imparare a fare gli Asana, ma di preparare il corpo e la mente alla meditazione, a non lasciarsi dominare e condizionare dai pensieri.

Lo Yoga ha un messaggio per il corpo, uno per la mente e uno per lo spirito. Ognuno di noi ha il potere di scoprire tanto di sé ed è un continuo e affascinante cammino di crescita personale.

