

Yoga - Lezioni lente per la Terza Età

30/10/2019

Questo evento si ripete ogni 7 giorni. fino a 30/10/2019.

Pratiche tradizionali per prendersi cura di sè oggi!

Lo yoga è un percorso profondo e personale, che comincia da un'attività fisica di natura ginnastica
A seconda degli "stili" la fisicità della pratica può essere più o meno preponderante
L'Ashtanga yoga è generalmente molto dinamico, ma non è detto che debba essere così per tutti...

Per questo è da diverso tempo che proviamo a creare un gruppo di persone che voglia andare a un ritmo più lento e accessibile nella scoperta di questo percorso. Finalmente ce l'abbiamo fatta! Venite a scoprire un nuovo modo per prendervi cura di voi stessi

Inizio: settembre 2019

Cadenza monosettimanale: ogni mercoledì 9,30-10,30

Iscrizione mensile 55 euro (si può fare una lezione di prova)

Per info e iscrizioni: aronayoga@gmail.com



YOGA lezioni lente
per la terza età

**IL MERCOLEDÌ
MATTINA
9.30 - 10.30**

pratiche tradizionali
per prendersi cura di sè, oggi !

lezione prova gratuita
nuove iscrizioni all'inizio di ogni mese
per informazioni: +39 3392292622 / aronayoga@gmail.com

MOVIMENTO CENTRATO A.S.D.
VIA MARTIRI DELLA LIBERTÀ, 6 - AROVA

Luogo:

Via Martiri della Libertà 6 - dalle ore 9.30 alle ore 10.30

Organizzatore:

Movimento Centrato asd | Ashtanga Yoga Arona