

Lezioni lente per la Terza Età

09/09/2020

Corso pensato per prendersi cura di sé e del proprio corpo-mente, esplorando e ampliando le possibilità di movimento e il controllo del proprio respiro.

Da un'anno abbiamo un gruppo di persone piccolo ma dedicato che frequenta le nostre lezioni di ginnastica dolce ispirata allo yoga accessibili a tutti.

È un modo eccellente per mettersi in contatto col proprio corpo e respiro.

il gruppo sarà limitato a 6 persone per riuscire a mantenere le distanze interpersonali, nel rispetto di tutte le regole per poter praticare in sicurezza.

Inizio: settembre 2019

Cadenza monosettimanale: ogni mercoledì 10,00-11,00

Iscrizione mensile 55 euro (lezione di prova gratuita)

Per info e iscrizioni: aronayoga@gmail.com

Luogo:

Via Martiri della Libertà 6 - dalle ore 10.00 alle ore 11.00

Organizzatore:

Movimento Centrato asd