Corso di Yoga

A cura dell'Associazione Il Loto Blu

Il corso di Yoga rivolto ad adulti, livello base, che prevede dieci lezioni della durata di 1 ora e 30', in gruppi da 12 allievi (con un minimo di 5 allievi).

In ogni lezione verranno introdotti: ĀSANA, movimenti semplici ed efficaci e posizioni mantenute per rendere il corpo più flessibile, sciogliendo blocchi energetici e tensioni; PRĀNĀYĀMA, esercizi di rieducazione respiratoria; YOGA NIDRA, pratica di rilassamento profondo.

Biblioteca Civica F. Camona di Gravellona Toce

10 incontri: 09/11/17, 16/11/17, 23/11/17, 30/11/17, 07/12/17, 14/12/17, 25/01/18, 01/02/18, 08/02/18, 15/02/18 dalle ore 18.30 alle ore 20.00. Formatore: Aronne Merlo, (Ass. "Il Loto Blu").

Costo del corso: € 100,00 + La tessera associativa "Il Loto Blu" (da versare al momento dell'iscrizione) € 10.00 (da versare entro il 09/11/2017).

Attrezzatura richiesta per il corso di yoga: tappetino da yoga.

Per informazione ed iscrizione: Merlo Federico Cell. 328/9468761