



HATHA YOGA

IL GESTO – L'ASCOLTO – LA SCOPERTA

Educarsi al sentire per Essere ...

La possibilità di un nuovo benessere fisico, mentale ed emotivo

E l'inizio di un entusiasmante viaggio alla scoperta di sé stessi

E della propria vera natura



Nella naturalezza e semplicità di posizioni e gesti (asana, mudra, bandha)

Nell'ascolto del corpo e del proprio respiro (pranayama)

Nel rilassamento e nella consapevolezza dell'attimo presente.

GIOVEDI' 18.00/19.30 e 19.45/21.15

con Michela Genero

info ed iscrizioni

Michela 3664768149

www.associazionelba.it



A.S.D. L'Alba



Ente Promozionale ACSI ric. dal CONI