



## 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. . .

**LUNEDI'** 19.30/ 21,00 con **Luciana Compassi**

**GIOVEDI'** 18.00 / 19.30 e 19.45/ 21.15 con **Michela Genero**

**VENEDI'** 10.00/11.30 con **Luciana Compassi**

**Per info ed iscrizioni Michela 3664768149**

**Luciana 3337267803**



**A.P.S. L'Alba Bueriis MAGNANO IN RIVIERA**

[www.associazionealba.it](http://www.associazionealba.it)