



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
VENERDI' 10.00/ 11.30 con Luciana Compassi

Per info ed iscrizioni Luciana 3337267803



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

www.associazionealba.it