

*il ritmo del corpo,
la melodia della mente,
l'armonia dell'anima
creano la Sinfonia della Vita
B.K.S. Iyengar*



La Viadello Yoga

CORSO DI YOGA

*Guidati dall'insegnante diplomata Christina Russo,
praticheremo:*

- Asana (posture del corpo)*
- Pranayama (tecniche di controllo della respirazione)*
- Rilassamento*

Quando:

il Mercoledì dalle 10.30 alle 12

Il Costo:

il costo mensile è di 60CHF

Il Corso si avvierà al raggiungimento di 5 partecipanti

Lezione di prova

Su richiesta è possibile attivare altri corsi ad altri orari

Presso: Studio di Terapie Complementari
Via agli Orti 17 Viganello (Lugano)

I posti sono limitati e la prenotazione si rende necessaria

christina@laviadelloyoga.eu 076 490 0930

