



*Il maestro esterno offre solo il suggerimento atto
a stimolare il maestro interiore
S. Vivekananda*

presso
centro annapurna

**CORSO
di
YOGA**

Guidati da Christina

uno Yoga completo

Praticheremo uno **Yoga naturale e completo**
che donerà giorno dopo giorno al **nostro corpo**
LEGGEREZZA, SCIOLTEZZA, DISTENSIONE MUSCOLARE, EQUILIBRIO.

Impareremo a percepirne
ogni richiamo, le necessità, i suoi blocchi,
la sua infinita **INTELLIGENZA.**

Scopriremo come far diventare lo Yoga un **ALLEATO** della nostra **SALUTE.**

Scopriremo che grazie ad esso miglioreremo la **relazione** con noi stessi
e le **relazioni** con il mondo intorno a noi
e raggiungeremo una graduale e sempre maggiore
naturalezza, accettazione, entusiasmo, creatività, positività, costruttività.

Conosceremo il pensiero Yoga adeguato all'uomo moderno ed il suo beneficio per la vita umana.

Arriveremo a sperimentare che **lo Yoga esiste in ogni momento della nostra vita**
e non solo sul tappetino.

E saremo in grado di scoprirlo perché entreremo sempre più in contatto
con il più grande dei **MAESTRI** :

Noi stessi.

Lezione di prova GRATUITA



Quando: dall'8 Ottobre 2018

il **Lunedì**
ore **9.15 - 10.45**
presso lo splendido **Centro Annapurna a Tenero**

contattami su: info@laviadelloyoga.eu
076 4900930