

PROGRAMMA  
CORSO YOGA 2019/2020

1° TRIMESTRE: impariamo a ri-conoscere il nostro corpo (asana e mudra)

2° TRIMESTRE: respirando si impara (pranayama, mantra e bandha )

3° TRIMESTRE: C'era una volta ...filosofando (yoga sutra e yantra)

Sarà possibile provare gratuitamente 1 lezione nel mese di settembre.

Inizio lezioni ad ottobre.

Fine lezioni a giugno.

SEMINARI DI AYURVEDA (metodi di cura dall'India) date da definire

SU APPUNTAMENTO:

YOGA NIDRA (sonno yogico)

CONSULENZA AYURVEDICA

MASSAGGIO AYURVEDICO

Contatto: Antonella cell. 333 2927193

e-mail [ayuyoga@libero.it](mailto:ayuyoga@libero.it) – [www.ayuyoga.it](http://www.ayuyoga.it)