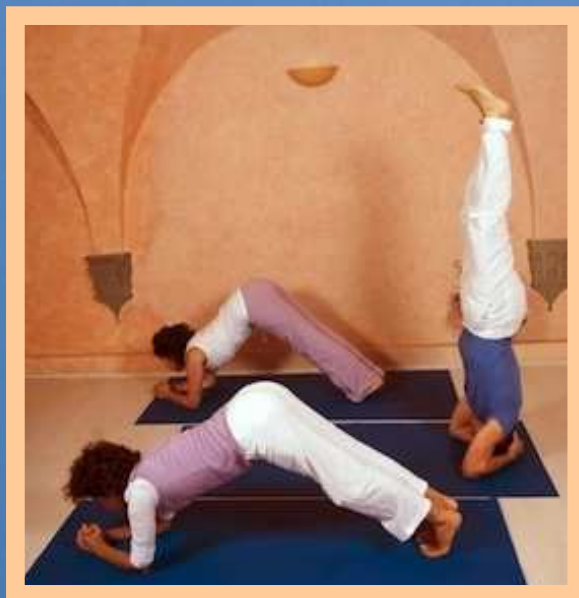




YOGA



CORSO PRINCIPIANTI

**Dal 3 febbraio 2010, 8 lezioni
tutti i mercoledì dalle 19.00 alle 20.30**

Introduzione ad alcuni dei concetti fondamentali dello yoga.

Apprendimento graduale e dettagliato del saluto al sole (sequenza dinamica) e delle 12 asana base (posizioni yoga).

Introduzione al pranayama (respirazione yogica).

Pratica del rilassamento profondo. Cena vegetariana.

Introduzione alla meditazione.

Si prega di prenotare in anticipo

Costo complessivo €90

Sivananda Yoga Firenze – Centro affiliato

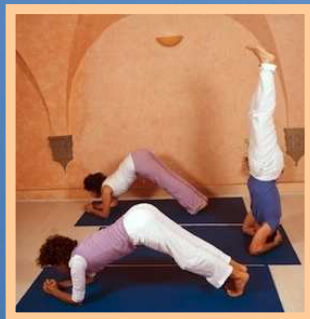
Via de' Marsili 1 (Piazza Pitti)

mail: info@yogaincentro.it Tel: 3289660501

www.yogaincentro.it



YOGA



CORSO PRINCIPIANTI

7 ottobre - 25 novembre
tutti i mercoledì dalle 19.00 alle 20.30

Introduzione ad alcuni dei concetti fondamentali dello yoga.
Apprendimento graduale e dettagliato del saluto al sole
(sequenza dinamica) e delle 12 asana base (posizioni yoga).
Introduzione al pranayama (respirazione yogica).
Pratica del rilassamento profondo. Cena vegetariana.
Introduzione alla meditazione.

Si prega di prenotare in anticipo
Costo complessivo €90

Sivananda Yoga Firenze
Via de' Marsili 1 (Piazza Pitti)
mail: info@yogaincentro.it Tel: 3289660501
www.yogaincentro.it