



Y O G A

PER PRINCIPIANTI

Laboratorio intensivo

Domenica 9 ottobre 2011, dalle 10.00 alle 18.00



9.45 - Arrivo e iscrizione

10.00 - Lezione di yoga

11.45 - Conferenza: I 5 punti dello Yoga
Introduzione ad alcuni dei concetti fondamentali dello Yoga

13.00 - Zuppa vegetariana

13.30 - Passeggiata

14.15 - Conferenza: Introduzione al pranayama

15.30 - Laboratorio Asana: Il saluto al sole

17.15 - Meditazione

18.00 - Conclusione

Si prega di prenotare in anticipo

Costo complessivo €80

Sivananda Yoga Firenze – Centro affiliato

Via de' Marsili 1 (Piazza Pitti)

mail: info@yogaincentro.it Tel: 328 9660501 web: www.yogaincentro.it