

Yoga



HATHA YOGA

Si dice che lo Yoga sia un sentiero, un cammino verso la conoscenza del nostro vero Se'. La sua "magia" si rivela attraverso le trasformazioni di cui è capace. La coscienza che si espande per ogni respiro degno della nostra attenzione. Grazie allo Yoga, potrai cambiare vecchie e malsane abitudini, sostituendole con una vita sana e felice. Imparerai ad ascoltarti momento per momento, ad ascoltare il tuo corpo e i segnali che ti da. Ad amarti e rispettarli...

Il corso è tenuto da **Barbara Tronfi**. Dopo tre anni di studi presso una Scuola in Olanda (Arhanta Yoga School) l'insegnante ha ultimato la formazione in India (200h. RYS). La sua formazione continua con studi di Yoga Terapia, cioè l'applicazione dello Yoga in medicina (come già fanno in India), con particolare attenzione ai casi di ansia e depressione. Conduce classi di Hatha Yoga, Yin Yoga, Yoga al femminile (pre e post parto, fertilita', menopausa).

Le lezioni si terranno una volta a settimana, il venerdì.

Orario a scelta: dalle 10,30 – 12,00 / 18,30 – 20,00

PARTENZA CORSO Venerdì 26 gennaio ore 10.30 o 18.30

(1a lezione di prova gratuita)

4 lezioni mensili da 1 ora e mezza. Corso annuale.

E' possibile inserirsi in ogni momento nelle

attività del corso!

