

Hata yoga nel giardino di Villa Serena

Estate 2019

Incontri

lunedì 10 - 17 - 24 giugno

lunedì 1 - 8 - 15 - 22 - 29 luglio

dalle 9 alle 10,30

martedì 11 - 18 - 25 giugno

martedì 2 - 9 - 16 - 23 - 30 luglio

dalle 19 alle 20,30

Che cos'è lo Hata yoga

La disciplina **Hata yoga** si basa su **esercizi fisici respiratori e tecniche di meditazione** per una ricerca di **calma e rilassatezza**. Questa antica disciplina orientale, nelle scuole di più recente formazione, è stata adatta alle esigenze dell'uomo occidentale.

***Gli incontri sono tenuti da Graziella Migot,
diplomata nell'insegnamento yoga***

Per iscrizione e informazioni

AUSER "Il chicco di grano" Amalia 3341127647 **AIDO Ponzano** Mariuccia 3316344410
Amici della montagna Ponzano Michele 339243171 **AVIS Ponzano** Lucia 3497376449
Club socio-culturale EL LARIN Loredana 3805174012