

Respirazione e rilassamento

L'uomo, logorato dalla velocità dei ritmi della vita contemporanea, dalla mancanza di tempo, aggredito dallo stress, ha sempre di più la necessità di riappropriarsi di un equilibrio psicofisico, così da affrontare ogni giorno con più consapevolezza e tranquillità. I movimenti lenti, armonici e consapevoli, abbinati alla respirazione, fanno di questo corso un'attività adatta a tutti, a qualunque età. Tali tecniche stimoleranno il nostro stato fisico, emozionale ed energetico con il risultato di farci riacquistare maggior benessere.



QUANDO

GIORNI E ORARI: giovedì 9,00-10,00

PERIODO: annuale

INIZIO: OTTOBRE 2018



COSTI

10€ mensili, 10€ iscrizione



GESTORE

ass. Hakusha

Domenico ALAMPI



CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

329 8020429

hakushatorino@gmail.com