

Yoga

Il corso si rivolge a tutti. Durante l'anno verranno presentate le posizioni base (Asana) ed il loro corretto utilizzo. Verranno insegnate tecniche di respirazione (Pranayama) e pratiche di rilassamento (Yoga Nidra).



QUANDO

GIORNI E ORARI: mercoledì 8,45-10,15 o 10,30-12,00
PERIODO: annuale
INIZIO: OTTOBRE 2019



COSTI

150€ totali, 20€ tessera



GESTORE

Nel Giardino del Re Asd.

Cristina GIACCARDI



CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

329 8626053

nelgiardinodelre@gmail.com