

BENESSERE E MOVIMENTO

Meditazione Tradizionale Yoga

Un percorso graduale che introduce alla conoscenza e alla pratica della meditazione tradizionale yoga. L'alimentazione, le asanas, il respiro, l'armonia interna, la calma mentale, sono alcuni degli argomenti che accompagneranno l'apprendimento e l'esercizio della pratica di meditazione. Il corso è adatto a tutti.



QUANDO

GIORNI E ORARI: Sabato, 14-15.30;
PERIODO E CADENZA: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana



COSTI

COSTO DI OGNI INCONTRO: € 5
Il costo totale potrebbe variare a seconda della durata del corso: rivolgersi al gestore per i dettagli.
ISCRIZIONE: € NO



GESTORE

Cinzia Zampolini
REFERENTE: Cinzia Zampolini



CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

TELEFONO: 3201939177
EMAIL: Cinzia.Sandhi@gmail.com