



Lascia parlare il corpo (praticando nell'ascolto)

ज्योतिम्
JYOTIM

Stage Hata Yoga

Tenuto da Nadia Cuzzani Senior Teacher Jyotim

È interessante osservare che il corpo durante la pratica esprime ciò di cui ha necessità, la sua voce vibra esprimendosi nell'asana.

Noi potremo così ascoltarlo cercando di avvicinarci praticando alla sua perfezione intelligenza, ci approcceremo ad esso nel movimento dell'asana accarezzandolo, riconoscendolo così che dialogheremo con esso trovando chiarezza, armonia ed equilibrio.

Associazione Jyotim a scopo divulgativo organizza uno stage guidato da Nadia Cuzzani Senior Teacher Jyotim, insegnante presso l'Associazione Yoga Ganesh di Bologna

COMFORT
4 ZONE
fitness

Programma

Mattino

Ore 10:00 / 12:30 Pratica Yoga e Pranayama.
Ore 13:15 / 15:30 Buffet e condivisione della giornata.

Pomeriggio

Ore 16:00 / 17:30 Pratica Yoga e Pranayama.

Informazioni e Contatti

Associazione Yoga Ganesh

info@yogaganesh.it - +39 335 588013

Comfort Zone Fitness ASD

info@comfortzonefitness.it

Via per Ferrara 81, (SS468 Correggio)

Finale Emilia (MO) - +39 0535 92354

**Domenica 20 Marzo
dalle 10 alle 17:30**

**presso
Comfort Zone Fitness**

