

WORKSHOP DI HATHA YOGA

immersi nella pineta a Petralia dal 26 al 28 giugno

In questi 3 giorni per chi si avvicinerà per la prima volta allo yoga si apprenderà la sequenza del Surya Namaskar (Saluto al Sole) ed altre Asana (Posture) dell'hatha yoga
inoltre si apprenderà il Nidra Yoga (tecnica di rilassamento)

sessione mattutina dalle h 8:00 alle h 9:15

sessione pomeridiana dalle h 18:30 alle h 19:45

E' necessario indossare indumenti che non stringano e possibilmente lasciare orologi e gioielli a casa!

La colazione va consumata almeno 1 h prima della sessione o dopo la sessione

per ulteriori informazioni contattare anaimin@ilgrembo.it