

GIOVEDI' 11 APRILE 2019

Yoga Porte Aperte

PRESSO

"CENTRO YOGA IL SORBO"
ASSOCIAZIONE CULTURALE

CAMPAGNANO DI ROMA

Via DELLA ROCCA, 49

**Tre lezioni di hatha yoga sul tema:
respiro e movimento**, tecniche di concentrazione e rilassamento

lezione antimeridiana dalle 11.00 alle 12.15

lezione pomeridiana dalle 17.00 alle 18.15

lezione preserale dalle 19.00 alle 20.15

Hatha Yoga è una pratica d'origine indiana che tende al raggiungimento di una maggiore consapevolezza dei nostri processi vitali, andando a modificare lo stato mentale e fisico, attraverso l'utilizzo degli **asana** e del **pranayama**. Essa apporta benefici sul piano fisico (scioltezza nelle articolazioni, maggiore agilità e flessibilità, miglioramento nella qualità del respiro) e mentale (maggiore concentrazione, consapevolezza, calma e tranquillità).

Le lezioni saranno a cura di Mara Padovan
insegnante della EFOA University l'European Federation of Oriental Arts di Roma.
www.foa.it

Per informazioni e iscrizioni:

348 77 16 120

oppure info@centroyogailsorbo.it (specificare la lezione
alla quale si intende partecipare)