

Hatha Yoga

"YOGA TRASFORMATIVO"



Hatha-Yoga posturale e dinamico IN ESTATE !!!

Yoga Trasformativo contempla
Respirazione, Asana e Meditazione.

Si parte dal corpo per contattare la mente attraverso il respiro,
per divenire testimoni delle proprie sensazioni ed emozioni.
Nessun livello richiesto, è la pratica che si adatta al corpo.

MERCOLEDÌ presso ATEm - via Marconi, 4 Bolzano

**SABATO da metà giugno a fine agosto
presso Lido Terlan - Via Silberleiten, 18 Terlan**
la terrazza ci accoglie e fornisce l'intimità necessaria.

Praticare all'aperto mette alla prova
centratura e concentrazione.

mercoledì
17:45 - 19:15
19:45 - 21:15

sabato
08:30 - 10:00

prenotazione necessaria

info e contatti

 anita@holiyoga.it

 328 7929336

www.holiyoga.it

