



Centro Studi

Lo Yoga è un'antica disciplina orientale che insegna a conoscere se stessi attraverso la pratica costante e quotidiana. Con un completo lavoro sul corpo e sulla mente possiamo scoprire le nostre potenzialità e la nostra forza. L'Hata Yoga con le sue posizioni (asanas) ed alcune tecniche di respirazione (pranayama) ci può rimettere in contatto con la parte più profonda di noi; possiamo così ritrovare un buon equilibrio psico-fisico, prevenendo e curando alcuni disturbi attraverso il rilassamento profondo del corpo e della mente.

Y

O

G

A

**È PREVISTA
UNA LEZIONE
DI PROVA**

via Pietralatella, snc
Casalbertone

iscrizioni in segreteria

Infoline: 3483846998-3397921962

Associazione
Sportiva
Popolare
Ad Maiora

UISP Roma

Area Discipline Orientali