

HATHAYOGA (yoga classico)

Corso di yoga terapeutico-meditativo, tecniche respiratorie e posturali, meditazione e rilassamento. La pratica costante rafforza gli organi, il sistema nervoso,

immunitario e endocrino; migliora il metabolismo e il sonno; aumenta la vitalità e l'agilità. Aiuta ad equilibrare e armonizzare il corpo, la mente e le emozioni.

È davvero uno yogi chi vede se stesso nell'intero universo e l'intero universo in se stesso.

(Vivekananda)

Costo Mensile:

Euro 30 (frequenza monosettimanale)

Euro 45 (frequenza bisettimanale martedì/venerdì)

Costo Bimestrale:

Euro 55 (frequenza monosettimanale)

Euro 85 (frequenza bisettimanale martedì/venerdì)

INIZIO DEL CORSO

Le lezioni avranno i seguenti orari:

MARTEDÌ - dalle 13,00 alla 14,00

VENERDÌ - dalle 13,00 alla 14,00

Si ricorda ai Soci che è necessario portare il certificato medico in segreteria Crai

Al fine di organizzare al meglio le lezioni e gli spazi, il pagamento della quota mensile deve avvenire entro la fine del mese precedente al mese di fruizione

Per Informazioni, Crai RCS Tel 02.2584.3333

