



corso di yoga

Un approccio dinamico...



All'inizio c'è il movimento... esercizi che stimolano il corpo in ogni angolazione riscaldando e preparando muscoli ed articolazioni alle posture (le ASANA).
Un lavoro importante sul corpo, rigoroso e stimolante, che richiede pazienza, cura ed attenzione



Con l'aiuto delle tecniche respiratorie (PRANAYAMA) ognuno inizia un lavoro purificante ed energizzante sul proprio corpo e sulla propria mente. Liberando corpo e mente dalle tensioni inutili possiamo ristabilire l'equilibrio e l'armonia

Il tutto richiede una pratica costante

Insegnante Aldene Kelly

Il corso si tiene allo Spazio Benessere - Cral RCS
martedì e venerdì dalle 13.00 alle 14.00
Frequenza monosettimanale 40 € - trimestrale 110 €
Frequenza bisettimanale 60 € - trimestrale 165 €

Si ricorda ai Soci che è necessario portare il certificato medico in segreteria Cral.
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, Cral RCS Tel 02.2584.3333