

Yoga Benessere psicofisico

docente Franca Borghesi

I benefici dello Yoga sono fisici e mentali: favorisce la flessibilità del corpo e l'armonia dei pensieri, aiuta a diventare più consapevoli del respiro e dell'energia. Ogni pratica prevede esercizi di respirazione (PRANAYAMA); esercizi di scioglimento; esecuzione di ASANA(posizione Yoga); rilassamento finale, guidato anche dal suono di campane tibetane.



Settimanale Lunedì

17:15 18:45

Massimo iscritti n° 25