



GINNASTICA YOGA

E' una lezione DINAMICA E TONIFICANTE che prevede degli esercizi psicofisici e degli esercizi di respiro.

Nella stessa lezione possono essere introdotti mantra o meditazione, e lo scopo finale dell'insegnamento è di stimolare una maggiore consapevolezza del proprio corpo e del proprio stato d'animo, sciogliere le tensioni muscolari e aumentare il livello globale di benessere.

VIENI A PROVARE !

Lezione prova (su prenotazione) 5.00€

LUNEDI' 19/10 alle ore 8.45 - 9.45

VENERDI' 23/10 alle ore 8.30 - 9.30

INFO E PRENOTAZIONI

CENTRO ACQUA E VITA THIENE TEL 0445/380764

www.centroacquaevita.it