

Pranayama e Yoga Nidra

Docente: Barbara Grazioli



MINI CORSO A LIVELLO INTERMEDIO

- Gestione, Controllo e Guida della Respirazione
- Movimenti Dolci e Staticità
- Posizioni (Asana) di Equilibrio e di Forza sia Fisica che Mentale

Ad ogni incontro, Grande Finale di rilassamento in Yoga Nidra.
Il tutto per portare maggiore Energia Vitale a Corpo e Mente.

Consigliato abbigliamento comodo, tappetino, piccolo plaid e calzettoni antiscivolo.

Quota: € 25,00

Calendario:

Giovedì
dalle ore 9.00
alle ore 10.00

Frequenza:

Settimanale

Durata:

8 lezioni
dal 26 ottobre 2023
al 21 dicembre 2023

Sede:

Villa Cusani-
Confalonieri