



# YOGA RIEQUILIBRIO E POSTURA



La SALUTE viene ristabilita attraverso lo YOGA. Gli esercizi, le POSTURE, accompagnate dall'ascolto, la respirazione consapevole, il RILASSAMENTO, e la concentrazione, per andare a sciogliere le tensioni per diventare più attenti e positivi purificando la mente. Il tutto per armonizzare il corpo, le emozioni e la mente con l'anima, stabilizzando pace e gioia.

## IL GIOVEDI a BRAIDA:

<b>YOGA DOLCE e postura</b>	<b>09,00 - 10,15</b>
<b>YOGA - PILATES</b>	<b>12,45 - 13,55</b>
<b>YOGA Riequilibrio dei Chakra</b>	<b>17,15 - 18,30</b>
<b>YOGA Riequilibrio dei Chakra</b>	<b>19,30 - 20,30</b>

**C/O Parco Amico Via Caduti Senza Croce 1**

**PRESENTAZIONE gratuita il 21 Settembre 2017**

## IL VENERDI a BRAIDA:

<b>YOGA e POSTURA su misura</b>	<b>17,30 - 18,45</b>
<b>Meditazione: Tecniche di Guarigione</b>	<b>19,00 - 20,00</b>

**C/O Parco Amico Via Caduti Senza Croce 1**

**PRESENTAZIONE gratuita il 22 settembre 2017**

**INOLTRE : Incontri individuali di yoga, postura e di riequilibrio dei chakra.**



PER INFORMAZIONI :

Lucia Togni

Tel. 333-3514492

[E MAIL luciatogni@virgilio.it](mailto:luciatogni@virgilio.it)  
**Associazione Rip-Endas**

