



# YOGA RIEQUILIBRIO DEI CHAKRA E MEDITAZIONE



La SALUTE viene ristabilita attraverso lo YOGA.

Le POSTURE, il RILASSAMENTO, la RESPIRAZIONE e la MEDITAZIONE vanno a sciogliere le tensioni e a purificare la mente per poter vivere la vita con maggiore serenità e consapevolezza.

Il tutto per armonizzare corpo, mente e anima, stabilizzando pace e gioia.

YOGA-PILATES è una sinergia per sviluppare maggiore resistenza, elasticità e controllo tonificando le fasce muscolari, superando i vizi posturali e i dolori dati da questi.

## IL GIOVEDÌ

<b>YOGA DOLCE e Postura</b>	<b>09,00 - 10,15</b>
<b>Yoga -Pilates</b>	<b>11,00 - 12,10</b>
<b>YOGA Riequilibrio e Postura</b>	<b>17,15 - 18,30</b>
<b>YOGA Riequilibrio dei Chakra</b>	<b>19,00 - 20,15</b>

Presentazione il 20 settembre 2018

## IL VENERDÌ

<b>MEDITAZIONE Corso Pratico</b>	<b>18,45 - 19,45</b>
----------------------------------	----------------------

Presentazione il 21 settembre 2018

**c/o Parco Amico Via Caduti Senza Croce 1  
Braida Sassuolo**

**INOLTRE :**  
**Incontri individuali di Yoga,  
Shiatsu e Riequilibrio dei Chakra**



PER INFORMAZIONI :

Lucia Togni

Tel. 333-3514492

[E MAIL luciatogni@virgilio.it](mailto:luciatogni@virgilio.it)

Associazione Rip-Endas

