



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

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

Presentazione il 20 settembre 2018

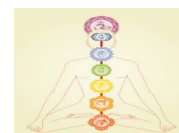
IL VENERDÌ

MEDITAZIONE Corso Pratico	18,45 - 19,45
----------------------------------	----------------------

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

