



CORSO DI YOGA, RESPIRO E CONSAPEVOLEZZA
in collaborazione con
CENTRO SATYANANDA YOGA UDINE
www.satyanandaudine.it t.3271213807

Il corso di 8 lezioni partirà il
12 OTTOBRE al 30 NOVEMBRE 2022
si svolgerà il MERCOLEDI' dalle ore 9.00 alle ore 10.00
presso la palestra di Via Micesio 31 ad Udine e
Sarà gratuito

La maggior parte delle persone respira in modo scorretto, utilizzando solo una piccola parte della capacità polmonare, privando il corpo di ossigeno ed energia.

Questo corso è focalizzato sulle tecniche per lo sviluppo della respirazione allo scopo di coltivare abitudini positive e sviluppare la consapevolezza e la vitalità, per la salute del corpo e la calma della mente.

Una lezione comprende la pratica di asana (posizioni) per espandere la capacità polmonare, tecniche per lo sviluppo della respirazione e pranayama (per l'energia vitale), tecniche di rilassamento e meditazione.

A seguito dei protocolli anticovid in vigore i partecipanti dovranno essere in possesso di green pass e presentarsi con il proprio tappetino, una copertina ed una borsa nella quale riporre scarpe durante la pratica.

Per informazioni ed iscrizioni telefonare al seguente numero:

3460621361

Sono osservati tutti i protocolli anticovid