

Per tutti i clienti Aservice sconto del 5%

Stampa questa pagina e consegnala al momento dell'iscrizione



## IL CORSO YOGA

Il corso, nel quale teoria e pratica verranno fuse piacevolmente tratterà:

Le **Asana**, le posizioni yoga.

Il **Pranayama**, esercizi di respirazione.

**Shavasana**, il rilassamento.

La **Meditazione**.

L'**Alimentazione** yogica.

Il corso sarà tenuto da un maestro diplomato con intensa esperienza di insegnamento dal livello principiante fino all'avanzato.

Tutti gli interessati sono invitati a partecipare, la prima lezione è gratuita.

## LO YOGA

Yoga significa armonia, unione di corpo, mente ed emozioni.

Attraverso il raggiungimento di questa armonia lo yoga rimuove le tensioni e i conseguenti dolori fisici psichici ed emozionali, mantiene il corpo sano e in perfetta forma, fa conoscere un profondo senso di rilassamento mai provato prima, rende la mente più chiara e concentrata, aumenta la vitalità e il buon umore e ti mette in contatto con il tuo vero sé fuori da ogni condizionamento esterno.

## CORSO DI

## HATHA YOGA



Domenica 20 Gennaio alle ore 18, presso i locali dell'associazione "Eclettica" di Cagliari sita in via **monte Sabotino 6** inizierà il corso di Hatha Yoga nella tradizione dello yoga integrale di Rishikesh.

**Per informazioni:**

Emanuele Friargiu

Tel: 3280063928