

YOGA

all'aria aperta

"QUANDO HAI IL CONTROLLO DEL TUO RESPIRO
NESSUNO PUO' RUBARTI LA PACE"

A PARTIRE DA GIOVEDI' 2 LUGLIO

HATHA YOGA con Josephine
MERCOLEDÌ 17:00 - 18:00 c/o zenith Caspoggio
GIOVEDÌ 17:00 - 18:00 c/o zenith Lanzada

È il sentiero del controllo, una forma di yoga che lavora sulla forza fisica e sul controllo della respirazione, con il risultato di favorire lo scorrimento dell'energia attraverso i canali energetici detti chakra.

VINYASA YOGA con Alice
SABATO 17:30 - 18:30 c/o zenith Lanzada
DOMENICA 9:00 - 10:00 c/o zenith Caspoggio

Si segue il respiro per fluire da una posizione all'altra in modo attivo, rendendo questo stile maggiormente dinamico, in questo modo si pratica una sorta di "Meditazione in movimento".

UNA LEZIONE 10 € CINQUE LEZIONI 45 €
NECESSARIO TESSERAMENTO ASD CASPOGGIO AL COSTO DI 5 €

Il programma potrebbe subire delle variazioni. In caso di maltempo le attività si terranno c/o Zenith Caspoggio. Visita il sito www.asdcaspoggio.it o iscriviti alla pagina Facebook o Instagram per rimanere sempre aggiornato!



È OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE

Per gestire al meglio l'organizzazione si chiede di prenotare con almeno 24 ore di anticipo. In caso di disdetta ti chiediamo la cortesia di informarci tempestivamente.

Se possiedi un tappetino portalo con te! Nel rispetto delle norme igienico-sanitarie attuali è fortemente consigliato usare un tappetino personale. Se non ne hai uno a disposizione faccelo sapere al momento della prenotazione, provvederemo noi a fornirlo e a sanificarlo al termine della lezione e prima di ogni utilizzo.

Le pratiche di Yoga sono adatte a tutti senza limiti di età, di sesso e di livello di allenamento.

Ma attenzione le pratiche qui proposte non sono pensate per i bambini.

Sei in stato di gravidanza? Contatta Josephine

PER INFO E PRENOTAZIONI SCRIVI



Josephine +39 331 756 2055

Alice +39 333 133 1944

“CHIUNQUE PUO’ RESPIRARE, DUNQUE CHIUNQUE PUO’ FARE YOGA”
(T.K.V. Desikachar)