



Corso di **YOGA**

PROGRAMMA

IMPEGNO: una lezione a settimana, salvo diverso percorso formativo da valutare col docente.

UTENZA: bambini, ragazzi, adulti.

LEZIONI DI PROVA GRATUITE

ORARIO FLESSIBILE

CONTATTI

Tel. 391.3863086 - 392.0767432

Email

segreteria@associazione culturale arte.it

Hatha Yoga: movimento, tecniche di respirazione, meditazione per ritrovare il benessere e benessere fisico e mentale

Yoga della risata: risate in compagnia e tanto buonumore

Yogare, ridere, giocare, creare (per bambini)

Conoscere il corpo e le emozioni attraverso le posizioni di yoga, il respiro, la mindfulness, la risata, i colori