



Hatha Yoga

Corso adatto a tutte le persone che intendono intraprendere un'attività dolce che aiuti a ritrovare la forma fisica, sciogliendo le tensioni ed aiutando a risvegliare la forza mentale per gestire lo stress ed indurre un rilassamento profondo. Verranno trattate Asana (posizioni) classiche dell'Hatha Yoga, Pranayama (tecniche respiratorie) e Mudra (movimenti delle mani). Si concluderà ogni lezione con rilassamenti guidati.

Docente: R. Roca Bibiloni

Luogo: Gerra Piano

**8 martedì: 18./25 aprile
02./09./16./23./30 maggio
06 giugno 23**

Orario 18.30 – 19.20

Tassa: CHF 155.-

Termine di iscrizione: 11 aprile 23

Informazioni e iscrizioni:
Silvana Chinelli - tel. 079 681 08 26
cpa.chinelli@gmail.com

