



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.

Martedì 10.09.2024
7 lezioni
19:40-20:25
Cugnasco

Docente: Rosa Maria Roca Bibiloni
Tassa: CHF 130.00
Termine di iscrizione: 07.09.2024

Iscrizione e informazione:

Silvana Chinelli

T +41 79 681 08 26

E silvana.chinelli@edu.ti.ch



Seguici sui social e
visita
il sito www.ifc.ti.ch