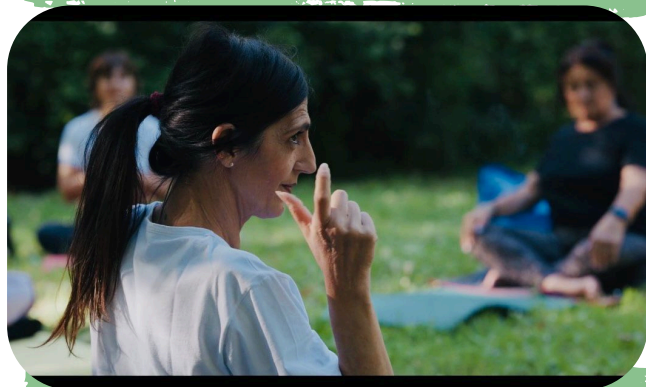


YOGA AL MULINO



CERRETO ALPI

**DAL 27 LUGLIO AL 31 AGOSTO
RITROVO ORE 18 AL MULINO**



**LE SEDUTE SONO CONDOTTE DALL'INSEGNANTE
DI HATHA E YIN YOGA ENRICA PETOCCHI.**

**COSTO 5 EURO
A PARTECIPANTE**



**PER INFO E PRENOTAZIONI
ERIKA 3471639146**

**PRATICHEREMO YOGA
COME ANTICA DISCIPLINA
PER LAVORARE SULL'ENERGIA DEL CORPO
PSICO-FISICO , ATTRAVERSO LE POSIZIONI
SI SBLOCCANO LE RIGIDITÀ CHE LIMITANO
I MOVIMENTI DELLA VITA QUOTIDIANA SI
MUOVE IL CORPO A RITMO DEL RESPIRO
FONDAMENTALE PER COMBATTERE ANSIA
STRESS INSONNIA E PER PORTARE IN
EQUILIBRIO I CANALI ENERGETICI CHE
GESTISCONO LE EMOZIONI**

Le lezioni sono aperte a tutti, uomini e donne da 10 a 100 anni: non serve avere né esperienza né flessibilità, si lavora sul massimo rispetto del proprio corpo. Portare un tappetino e un piccolo telo (asciugamano) e se possibile una corda (ad esempio la cintura dell'accappatoio).

Si pratica scalzi a stomaco vuoto
In caso di maltempo le lezioni si svolgeranno al coperto.

WWW.IBRIGANTIDICERRETO.COM