



Hatha Yoga a Faido

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: Simona Gemetti

Luogo: Ostello dei Cappuccini di Faido

Data di inizio : lunedì 5 dicembre
Orario 19.30-20.20

Totale 8 incontri così distribuiti:
5/12/19 dicembre, 8/16/23/30 gennaio e 06 febbraio

Tassa: CHF 185.-

Informazioni e iscrizioni:
Cinzia Zanzi - tel. 076 792 06 94
cpa.zanzi@gmail.com

