

“Il diamante” – Associazione Sportiva Dilettantistica e Culturale
Camparada-Lesmo/Monza Brianza 347.7282350
associazioneyogaidiamante@gmail.com

CORSI di Yoga dal 10 SETTEMBRE '18
2 LEZIONI di PROVA GRATUITE

Raja Yoga

Yoga Classico che conduce all'unione e al riequilibrio di corpo, respiro, e mente

Hatha Yoga

La pratica delle asana-posture. Forza e Flessibilità

Jnana Yoga - metodo Hahoutoff

Yoga Posturale

Yin Yoga

Pratica semplice e dal ritmo lento,
che agisce sul tessuto connettivo profondo del corpo

Vinyasa – Yoga Dinamico

Dinamicità e Fluidità

Ashtanga Yoga

yoga dinamico e vigoroso

Antigravity Yoga con amache

Muoversi liberamente nello spazio.
Allungamento profondo della colonna vertebrale

Yoga Nidra - Meditazione

Completo rilassamento fisico, mentale ed emozionale
