

corsi e attività extra in associazione per il periodo luglio 2018

CORSI – dal 2 al 26 luglio 2018

LUNEDÌ	18.15 – 19.30	Hatha Yoga con Yleana
	19.45 – 21.15	Ashtanga Yoga Dinamico intenso con Barbara
MARTEDÌ	13.15 – 14.30	Hatha Yoga con Yleana
MERCOLEDÌ	20.00 – 21.15	Hatha Yoga con Yleana
GIOVEDÌ	11.00 – 12.15	Hatha Yoga con Yleana
	18.30 – 19.45	Vinyasa Yoga Flow dinamico con Yleana
	20.00 – 21.15	Jnana Yoga Posturale con Barbara

costo 50,00€ mensile monosettimanale – 90,00€ bisettimanale - 15,00€ a lezione

attività extra corsi

- Domenica 1 – dalle 10.00 alle 12.00 – **Yoga con Yleana**
- Sabato 7 e Domenica 8 – l'associazione parteciperà all' **Oriente Day** di Desio
- Martedì 10 – dalle 20.00 alle 21.00 – **YOGA NIDRA "lo stato di sonno dinamico"**: Lo si può definire come una tecnica di rilassamento conscio, è un metodo sistematico per indurre un completo rilassamento fisico, mentale ed emozionale - si ottiene un rilassamento assoluto. La pratica sistematica di Yoga Nidra aiuta a rilassare le tensioni muscolari, emozionali e mentali. Crea un profondo rilassamento psico-fisico, tranquillizza la struttura emozionale, pulisce la mente dalle incrostazioni lasciate dai continui pensieri e sblocca i contenuti depositati nella mente inconscia. Con lo Yoga Nidra ristrutturiamo dall'interno la nostra intera personalità, liberandoci dalle tensioni che condizionano il nostro comportamento - con Elisabetta – costo 10,00€

Le attività verranno effettuate con un numero minimo di presenze
prenotare le attività in associazione almeno una settimana prima:

associazioneyogaidiamante@gmail.com – 347.7282350