



"Il Fior di Loto"

CORSO HATHA YOGA OPPEANO 2017-2018

L'hatha yoga è un'antica disciplina capace di creare uno stato di benessere generale perché basata sulla profonda conoscenza dell'essere umano in tutti i suoi aspetti.

La sua pratica ci insegna:

- Ad allineare e rinforzare correttamente il corpo attraverso posture e tecniche di respirazione ottimizzando lo stato di salute fisica
- A rilassarsi profondamente e a calmare la mente permettendoci di utilizzare le migliori risorse interiori

L'hatha yoga può essere praticato da tutti, giovani e adulti. E' un'ottima disciplina preparatoria e di supporto per sportivi, artisti, studenti e professionisti.



*"Impara ad ascoltare la tua voce interiore.
Il tuo corpo e la mente diverranno tutt'uno,
e tu realizzerai l'unità di tutte le cose."*

DOGEN ZENJI

PER INFO: ORNELLA

MARCHIORI

3461836293

ornellamarchiori@yahoo.it



**IL CORSO INIZIA IL 15 SETTEMBRE 2017 CON LA LEZIONE DI PROVA E PROSEGUE FINO
A GIUGNO 2018. ORARIO: MERCOLEDÌ E VENERDÌ DALLE ORE 19.00 ALLE 20.00.
LOCATION: PALESTRA DELLE SCUOLE MEDIE DI OPPEANO.**