



# — GLI ANTICHI MITI — DELLE POSTURE YOGA

Sabato 20 Maggio, dalle 10.00 alle 11.30

DOJO YOGANATO via N. Sauro 28, Novellara (RE)

Esplorando le origini mitologiche delle posture yoga, le asana diventano veri veicoli di trasformazione. Simboli ancestrali di divinità, animali ed elementi della natura, sono già presenti nei nostri cuori e attraverso la pratica quotidiana, diventano una chiave per aprirci verso una nuova consapevolezza.

Sarà una pratica adatta a tutti, con una breve introduzione teorica, seguita da esercizi di respirazione propedeutici ad una sequenza di posture dinamica. L'intenzione è quella di stimolare la relazione con le nostre debolezze per farle diventare punti di forza, così come gli antichi Yogi ci hanno insegnato.

Per maggior informazioni: Istr. Claudia Fontanesi 3409600508  
Costo del seminario: € 20.00 | Prenotazione obbligatoria entro 18/5