

## Lo Yoga

Una disciplina molto antica che possono praticare tutti, dai bambini agli anziani, poiché è rispettosa dei limiti di ogni essere umano.

# Hatha Yoga

**CHIUNQUE  
PUÒ RESPIRARE.  
DUNQUE CHIUNQUE  
PUÒ PRATICARE YOGA.**

T.K.V. Desikachar

## Corso

### DATA PRESENTAZIONE

Mar. 10.09 | h. 15:30

### LEZIONE APERTA

Ven. 20.09 | h. 09:30 - 10:30

### Data inizio CORSI:

📅 16.09.2024

### INFO e PRENOTAZIONI:

☎ +39 340 759 6164

✉ centroside2021@gmail.com

## Hatha Yoga

Forma di Yoga terapeutico basato su una serie di posizioni, respirazione profonda e consapevole e concentrazione.

## Benefici

Migliora la flessibilità del corpo fisico e rilassa la mente direzionandola dove è necessario per la salute globale.

## Per chi?

**Il nostro corso  
ACCOGLIE e  
UNISCE TUTTI**

"Il nostro Centro vuole essere uno spazio dove poter ritrovare il vostro Benessere Quotidiano" e vogliamo che le nostre attività siano il carburante della routine settimanale per la vostra serenità!