

HathaYoga

Con Caterina Crippa Calyani



Per entrare in contatto profondo con il proprio corpo, sciogliendo tensioni e sviluppando una maggiore consapevolezza e presenza nel qui e ora.

L'Hatha Yoga

Attraverso le posizioni del corpo (Asana) dinamiche e statiche, un lavoro di consapevolezza sul respiro e di Rilassamento guidato.

Aiuta a ritrovare armonia, benessere ed equilibrio.

Lezioni di prova:

Mercoledì 25 settembre ore 9,30/10,45

Giovedì 26 settembre ore 18,00/19,15 o
19,30/20,45

Inizio corso ottobre

Prenota la tua lezione di prova

mobile 366 54 93 113

mail segreteria@manabi.it

Trovi Spazio Manabi in

Via Statale 5/R a Merate (LC)

Per qualsiasi chiarimento o informazione

Caterina Crippa Calyani

cell. 3338981136

caterina.crippa03@gmail.com

2013/14 Merate

