

Maria, insegnante nazionale certificata di yoga, propone presso il Circolo dei Sardi Quattro Mori lezioni di hatha yoga e yoga dolce.

- Hatha yoga il mercoledì alle 18:45 e il sabato alle 9:30;
- Yoga dolce per la terza età il giovedì alle 9:30.

Si inizia a lavorare con il corpo per eseguire asana (posizioni) per liberarsi da tensioni e blocchi attraverso il respiro.

Abbinando a queste posizioni il respiro consapevole, si andrà ad aumentare la capacità di assorbimento di energia, favorendo l'eliminazione di tossine.

Rilassarsi con lo yoga aiuta ad alleviare le tensioni a livello psicofisico.

La lezione è aperta a tutti.

Vi aspettiamo con l'insegnante Maria alle lezioni che si terranno il mercoledì sera e il sabato mattina.

Prenota la tua lezione di prova gratuita chiamando l'insegnante Maria al 347 - 4197063

**OCCUPATI DEL TUO BENESSERE...  
INIZIA A PRATICARE YOGA!**

La pratica HATHA YOGA è consigliata a tutti per alleviare tensioni alla muscolatura, sciogliere le articolazioni, eliminare blocchi energetici.

**PRENOTA LA TUA LEZIONE GRATUITA!**

Telefonando al 3474197063 Maria.

**(IN COLLABORAZIONE CON IL CIRCOLO 4 MORI)**

In Via Fratelli Macario 54, Rivoli (TO).



*La pratica Hatha Yoga aiuta il tuo corpo a vivere con  
più armonia!*