

YOGA

corso di pratica lenta e consapevole



**dal Giovedì 09 Gennaio 2020 ore 18,30
tutti i giovedì**
(possibilità di iscriversi anche a corso iniziato)

YOGA

Lo Yoga è un'antica disciplina che si adatta perfettamente ai tempi moderni, e che insegna a prendersi cura di sé per migliorare il proprio stato di benessere psicofisico.

Durante gli incontri i partecipanti vengono guidati nella pratica consapevole e accessibile, così che ogni persona possa integrare lo Yoga nella propria vita.

Una pratica regolare della disciplina apporta benefici a livello fisico, mentale ed emotivo, alleviando le rigidità muscolari ed articolari, attenuando le tensioni psichiche derivanti dalle sfide della vita, e portando il praticante a sperimentare una sensazione di calma interiore.

Daniela Kutinova

Insegnante di Yoga con diploma internazionalmente riconosciuto, specializzata nelle modalità della disciplina che trasformano lo Yoga in un vero strumento di aiuto e di sostegno dei praticanti.
www.danielakutinova.com

Data: **dal 09 Gennaio al 26 Marzo 2020**
ogni giovedì **ore 18,30** (durata 1h)
partecipazione su prenotazione

Dove: presso **TenerAmente**
via Pellegatta 34, Vimercate (MB)

Info e contatti:

cell: 393 2257013 (Daniela)

email: info@danielakutinova.com

oppure info@teneramente.it

web: www.teneramente.it/corso-di-yoga.html