

Yoga al parco

CON SILVIA MILANI

dal 17 settembre

Equilibrio e fiducia

il martedì mattina
dalle 9.00 alle 10.00

Per adulti dai 55 anni in su
Costo d'iscrizione 50 euro

dal 19 settembre

Surya namaskar la sequenza perfetta

il giovedì pomeriggio
dalle 18.00 alle 19.00

Per adulti dai 20 ai 55 anni
Costo d'iscrizione 50 euro



Equilibrio e fiducia

Un percorso di **cinque incontri di Yoga Integrale** durante il quale, attraverso un rinnovato contatto con sé stessi, imparare a lasciare andare il controllo e le rigidità che si formano nella mente, per ritrovare fiducia nel corpo, spostando il centro dell'equilibrio più vicino alle nostre radici.

Surya namaskar - la sequenza perfetta

Forza ed equilibrio del corpo, direzione e leggerezza della mente. Un percorso di **cinque incontri sull'antica serie di posizioni dello Yoga Integrale**, giunta invariata fino ai nostri giorni, che insegna il potere della trasformazione attraverso il dono di sé.



Le attività si svolgeranno presso il Parco Steinmayr di Telve

ISCRIZIONE OBBLIGATORIA ENTRO IL 14 SETTEMBRE

telve@biblio.tn.it - 0461766714