



HATA YOGA a Marzocca

1° prova gratuita per chi non conosce il percorso C/o

Associazione Montimar Via de liguori 23 – Marzocca

dal 1° Ottobre ogni lunedì ore 9 – 10

L'Hata Yoga permette di trovare un nuovo stato psico – fisico fin dal mattino, migliorando la nostra respirazione, diventiamo più flessibili ed equilibrati non solo nel corpo ma anche nella mente. Le “posizioni” si susseguono in un flusso continuo scandito dal ritmo del respiro, creando quello stato interiore che possiamo definire “**meditazione in movimento**”

dal 3 Ottobre ogni mercoledì

ore 15 - 16 Spazio Mamme MOVIMENTO e RESPIRO

In questo corso troviamo l'armonia e la coordinazione tra il movimento e la respirazione per approfondirla e per conoscere i principi preventivi e di cura familiare secondo il dottor Masunaga. Risvegliamo la corporeità, attiviamo i muscoli le articolazioni, mantenendo un approccio interiore e morbido.

- RIEQUILIBRANTE -

ore 16,15 – 17,30 HATA YOGA per tutti

Le sequenze Hata Yoga rendono il corpo stabile e al tempo stesso leggero, il respiro più fluido e consapevole, migliorando così lo stato di benessere psico-fisico. E' un corso aperto a tutti, a chi già pratica e a chi vuole avvicinarsi con gentilezza allo yoga

“Una pratica gentile e attenta”

Caterina Fantoni, danzatrice, operatrice OloShiatsu dal '96, insegna Hatha Yoga ed Esercizi del Dottor Masunaga (di cura familiare) che studio anche in Francia con un suo allievo diretto. Nel percorso di auto aiuto personale ho appreso gli esercizi di ricarica di Yogananda, la Respirazione Consapevole traendone preziosi strumenti per la vita quotidiana



Gli stessi corsi anche a Senigallia

info e prenotazioni: 366 – 1972248

biolinguaggi@gmail.com

E' consigliato portare con sé un certificato medico di sana e robusta costituzione, fin dal primo incontro gratuito.

**ISCRIZIONI E ABBONAMENTI
trimestrali con sconto o Tessera
da 5/10 lezioni**

www.naturaemozione.it



Naturaemozione

