

***vieni a provare! il 3 ottobre alle 21  
ogni Martedì da ottobre h 21 - 22,15***

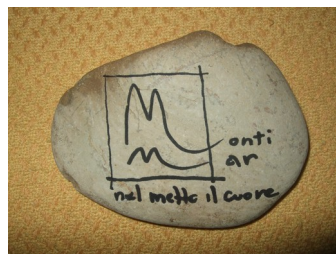
## **incontri di YOGA Base**



### ***hata YOGA***

*Lo Yoga un approccio equilibrato alla forma fisica e mentale, regalando maggiore vitalità e consapevolezza. L'attività è preventiva dei disturbi legati ai cambi stagionali o ad eventi stressanti e ci aiuta a sciogliere le tensioni somatiche quotidiane. Tale approccio globale per la salute offre la possibilità di scoprire maggiore forza fisica, resilienza e risveglia le energie nascoste grazie alla cura del respiro, riequilibrando le emozioni.*

*Caterina Fantoni , danzatrice, studia Yoga in Francia con un allievo del dott. Masunaga e presso Centro Ananda. Operatrice Shiatsu, insegnante di Rebirther Integrato, Esercizi Dott. Masunaga (cura familiare), es. di ricarica di Yogananda. INFO Caterina : 366 – 1972248*



*C/o Associazione Montimar Via de liguori 23 - Marzocca*

*vieni a provare! il 3 ottobre*  
**alle 21**  
*ogni Martedì da ottobre h 21 - 22,15*

## **incontri di YOGA Base**



### *hata* YOGA

*Lo Yoga un approccio equilibrato alla forma fisica e mentale, regalando maggiore vitalità e consapevolezza. L'attività è preventiva dei disturbi legati ai cambi stagionali o ad eventi stressanti e ci aiuta a sciogliere le tensioni somatiche quotidiane. Tale approccio globale per la salute offre la possibilità di scoprire maggiore forza fisica, resilienza e risveglia le energie nascoste grazie alla cura del respiro, riequilibrando le emozioni.*

*Caterina Fantoni , danzatrice, studia Yoga in Francia con un allievo del dott. Masunaga e presso Centro Ananda. Operatrice Shiatsu, insegnante di Rebirther Integrato, Esercizi Dott. Masunaga (cura familiare), es. di ricarica di Yogananda.* **INFO Caterina : 366 – 1972248**



*C/o Associazione Montimar Via de liguori 23 - Marzocca*

