

La natura dello yoga

Insieme ad Alessia Albieri, conosceremo il nostro corpo attraverso il movimento, il respiro e i suoni

Il legame tra yoga e ambiente è racchiuso nelle antichissime origini della disciplina stessa. Non è un caso che molte posizioni dello yoga imitino proprio la natura e i suoi elementi. Apriremo il nostro cuore, rilasseremo la mente e ci lasceremo cullare, per assecondare il nostro naturale stato di connessione con noi stessi, gli altri e la natura.

Sabato 19 gennaio 2019 alle 10,30
Sabato 26 gennaio 2019 alle 10,30
Sabato 16 febbraio 2019 alle 10,30
Sabato 23 febbraio 2019 alle 10,30
Sabato 23 marzo 2019 alle 10,30
Sabato 30 marzo 2019 alle 10,30



Alessia Albieri è un'educatrice e un'operatrice yoga per la scuola, diplomata in Yoga Educational ed è psicologa.
L'immagine è tratta da: Calmo e attento come una ranocchia, di Eline Snel, Red Edizioni, 2015

Età consigliata: da 4 anni

Durata: 1 ora

Costo: 6 euro

È necessaria la prenotazione: 0532202823

Chiediamo la cortesia di portare un tappetino o un asciugamano