corsi a Morgano TV
insegnante Barbara Farina

SETTEMBRE PROVA GRATUITA

presso la Sala Pluriuso di Morgano,
via della Chiesa n.35

SPINE YOGA

Spine Yoga è il metodo in cui tecniche di Hatha Yoga e principi di Osteopatia classica si incontrano e trovano nuova applicazione. Asana, Pranayama, tecniche di rilassamento, sono state strutturate in precise sequenze collegate tra loro in maniera logico-progressiva per portare il maggior benessere possibile al corpo e alla mente.

Nello Spine Yoga le tecniche classiche dello yoga sono massimizzate grazie all'applicazione costante della tecnica a spirale delle catene muscolari. Nella pratica delle asana e nell'utilizzo consapevole dei bandhas il corpo riprenderà piena coscienza di sé e delle sue potenzialità.

martedì - giovedì	*9.00 - 10.30**
mercoledì	*18.30 - 20.00*

i corsi si terranno nel rispetto delle norme e del protocollo covid-19

**gli orari della mattina potranno essere riformulati dopo l'inizio delle attività. Si terranno in considerazione le esigenze dei partecipanti e della conduzione.*

Sorgente
COOPERATIVA SOCIALE

info e costi:
+39 334 817 1103
info@sorgente.cloud
www.sorgente.cloud