

YOGA **Novità** & CHAKRA

Sette incontri per conoscere ed approfondire i sette Chakra. Centri di forza ed energia vengono stimolati dalla forma che il corpo assume durante le *asana* (posizioni yoga). Ad ogni Chakra corrispondono determinati organi, elementi, colori. Funzioni a livello emotivo, psichico e spirituale. Un riequilibrio dei Chakra favorisce l'ambito psichico e fisico.

DATE DEI PRIMI TRE INCONTRI

- Sabato 18 Ottobre 2014 dalle ore 15.00 alle 16.30 - I Chakra (Mulhadara)**
- Sabato 08 Novembre 2014 dalle ore 15.00 alle 16.30 - II Chakra (Svadhithana)**
- Sabato 06 Dicembre 2014 dalle 15.00 alle 16.30 - III Chakra (Manipura)**

Il corso si svolgerà al «Centro Studi Danza & Fitness» in Via Gastaldi al primo piano del Centro Direzionale Parco del Lago nelle vicinanze della rotonda tra Via Mentana, Via Quarantola e Via Piratello a Lugo

Per info e prenotazioni contattare Tel. 0545-27237

ISTRUTTORE: GIADA BAGNARA