



Pausa pranzo con L' ASHTANGA VYNIASA YOGA



Come si svolge la lezione: si basa sul metodo dell'Ashtanga Vinyasa Yoga in cui le posture vengono eseguite in un flusso continuo seguendo il ritmo del respiro coinvolgendo il corpo nella sua globalità.

A chi è rivolto: Questo corso è rivolto a persone che desiderano un lavoro intenso sul corpo, per scaricare rapidamente le tensioni fisiche e mentali

Dove si svolge: le lezioni si svolgeranno presso la sede di YOGA HOMEA.S.D. in via Toscana 60/D, Parma

Giorni e orari: giovedì dalle 13.00-14.15 – 15 lezioni a quadrimestre

Periodo: 1° quadrimestre dal 05 ottobre al 01 febbraio

Costo: 125Euro

Iscrizioni: dal 4 settembre presso la sede Uisp in via Testi 2. Attività riservata ai soci

PER INFORMAZIONI SCRIVI A: infocorsi@uispparma.it o yogahomeparma@gmail.com
O CHIAMA LO: 0521/707411(uisp) 347 3043884 (yoga home)

ORARIO