



## **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](mailto:infocorsi@uispparma.it) o [yogahomeparma@gmail.com](mailto:yogahomeparma@gmail.com)  
O CHIAMA LO: 0521/707411(uisp) 347 3043884 (yoga home)

### **ORARIO**