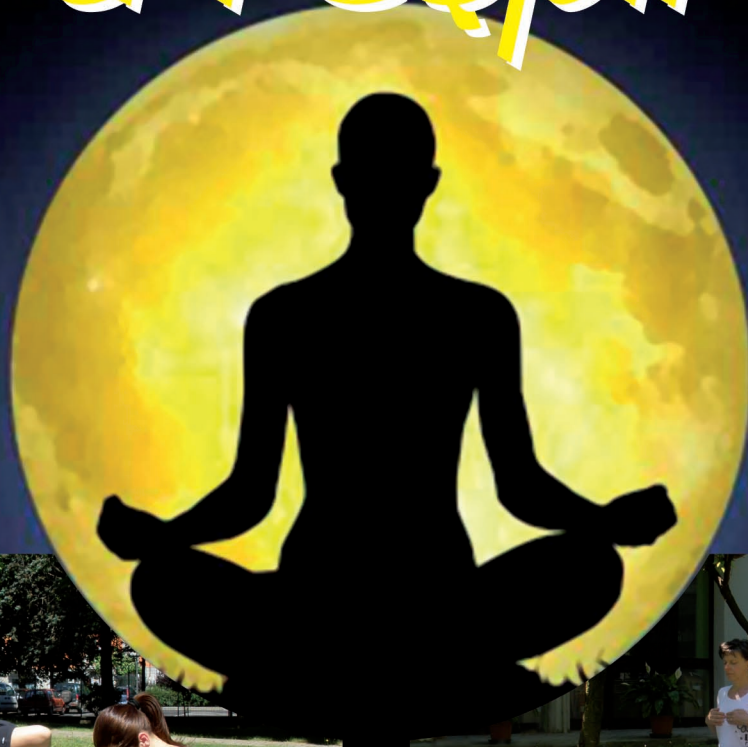
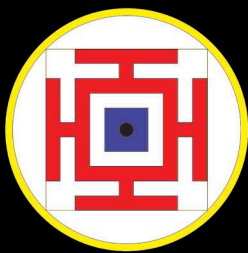


impariamo a respirare!



“Il Respiro è vita” ed è lo specchio delle nostre emozioni. Per sperimentare praticamente l'importanza di una buona respirazione utilizzeremo come strumento principale tecniche di Pranayama della tradizione Siddha Siddhanta Yoga, affiancandole a sblocchi articolari e rilassamento.



Associazione dilettantistica sportiva MANDALA propone questi quattro incontri presso la palestra della scuola Papa Giovanni XXIII in Via Bra 3/11.

Gli incontri saranno il mercoledì dalle 19,00 alle 21,00 nelle seguenti date:

- 23 Novembre 2011: resp. addomin.

- 8 Febbraio 2012: resp. torac./clavicol.

- 11 Gennaio 2012: resp. addomin./torac.

- 7 Marzo 2012: resp. completa



Per info telefonare al n. 329-6759994 oppure contattateci sul sito www.associazione-mandala.it

Istruttore iscritto all'albo insegnanti della Federazione Italiana Yoga®