

YOGA FLOW



LUNEDÌ ORE 18:15 – 19:15
SALA LET'S DANCE PIOTTA
VIA SAN GOTTARDO 188,
6776 PIOTTA

INIZIO 2.10. 2023

Lo YOGA è una disciplina orientale di origine antica con benefici per corpo e mente.

Negli ultimi due secoli lo yoga è venuto in contatto con il mondo occidentale integrando, ad esempio, elementi della ginnastica danese e svedese, per aiutarci ad affrontare le sfide quotidiane, rinforzare il corpo, evitare malattie e stare in equilibrio. Il corso comprende anche tecniche di rilassamento e di respirazione, che riscaldano corpo e anima nella stagione fredda.

10 Lezioni, 100 CHF

Prova gratuita

Iscrizioni via Whatsapp o SMS al numero 079/ 2530322

Insegnante: Anja Hendel, pratica da anni Yoga,

220 ORE TEACHER TRAINING con Michela Montalbetti