

Corso di Hatha Yoga.

Yoga:

il percorso psico-fisico per conoscere meglio noi stessi
nel corpo, nella mente, nell'anima.

La pratica yoga ha una gradualità:

il primo obiettivo e proposito di questo corso è aiutare i praticanti a
sbloccare rigidità muscolo scheletriche, respiratorie e psichiche.

L'hatha yoga:

attraverso una pratica psico-fisica armonizza e purifica tutto il nostro
essere, ci aiuta a preservare la salute del corpo e a migliorare la qualità
della nostra vita.

Lo yoga da millenni viene praticato in India, ma probabilmente è presente
da sempre
nella storia dell'uomo.

Martedì 20.00-21.30

Pratica di prova gratuita



Mille Una Notte

Hamam · Benessere · Estetica

Via del Molo 49R

Zona Porto Antico - Genova

✉ milleunanottegenova@gmail.com

🔍 www.lemilleeunanotte.net

f Mille Una Notte

☎ +39 010 246 5884

📞 +39 380 182 7021

L' insegnante: Marco.

Negli ultimi 50 anni lo Yoga si è diffuso in tutto il mondo, prendendo a volte connotazioni superficiali, lontane dalla tradizione.

Con un gruppo di insegnanti, coordinati da Walter Froldi, condividiamo il desiderio di seguire la disciplina tradizionale.

Il nostro costante impegno è quello di contribuire a diffondere anche in Italia il vero Hatha Yoga, per mantenerlo aderente agli insegnamenti dei Maestri che lo hanno decodificato e reso fruibile a chi è interessato.

Non aderiamo consciamente ad alcuna moda passeggera, cerchiamo di restare ancorati alla tradizione, con spirito di servizio volto ad aiutare chi desidera entrare in contatto con lo Yoga.

www.scuolayoga.it