

YOGA - LA SALUTE RIPARTE DA TE

LO YOGA È UNA SAPIENZA MILLENARIA CHE RACCOGLIE DIVERSE TECNICHE TUTTE MIRANTI A RIUNIRE **CORPO, MENTE E SPIRITO** LE BASI DELLA SALUTE PER OGNI PERSONA.

LE TECNICHE PRINCIPALI DELLO YOGA CHE PRATICHEREMO NELLE NOSTRE LEZIONI SONO:

- **ASANA:** LE POSIZIONI FISICHE, UN PIACEVOLE ESERCIZIO FISICO, MAI OLTRE I LIMITI DETTATI DAL DOLORE E, QUINDI, ADATTO A TUTTI.
- **PRANAYAMA:** SONO LE TECNICHE DI RESPIRAZIONE PER UNA MIGLIORE GESTIONE DEGLI SQUILIBRI EMOTIVI E DEL BENESSERE PSICOFISICO.
- **MEDITAZIONE:** È LA TECNICA DELL'ESERCIZIO MENTALE CHE ATTRAVERSO ATTIVITÀ GUIDATE PERMETTE DI MIGLIORARE LA CONCENTRAZIONE E L'ATTENZIONE E DI RITROVARE LA SERENITÀ CHE È LA BASE FONDAMENTALE DELLA MENTE LUCIDA.

PREZZI

1 LEZIONE 8,00 €

PACCHETTO 4 LEZIONI 30,00 €

PACCHETTO 8 LEZIONI 50,00 €

(PER I CLIENTI CACTUS SCONTO 20%)