

CORSI di YOGA

I corsi YOGA sono articolati in incontri settimanali di due ore comprendenti:

- Approfondimenti teorici
- Esercizi posturali
- Controllo della respirazione
- Tecniche di rilassamento psicocorporeo
- Yoga Nidra

DATA D'INIZIO: 1 ottobre 2012

Il corso di 1° livello (per principianti) si terrà ogni giovedì dalle 18.30 alle 20.30

Il corso di 2° livello (avanzato) si terrà ogni lunedì dalle 18.30 alle 20.30



PER INFO:

tel. 06.54210797 - 339.5258380

info@caterinacarloni.it