

"IL CORPO VA DOVE LA MENTE LO PORTA"

VINYASA
YOGA


SABATO 9 GENNAIO 2016
dalle ore 10 alle ore 11.30

INSEGNANTE:
EVA MESSA

LE POSIZIONI DELLO YOGA

ESERCIZI PSICOFISICI DI
POTENZIAMENTO E
ALLUNGAMENTO
MUSCOLARE

TECNICHE DI
RESPIRAZIONE,
CONCENTRAZIONE
E MEDITAZIONE



PRENOTA
LA TUA PROVA ENTRO
IL 08/01/2016