

"IL CORPO VA DOVE LA MENTE LO PORTA"

VINYASA  
YOGA

INSEGNANTE:  
EVA MESSA

LE POSIZIONI DELLO YOGA

ESERCIZI PSICOFISICI DI  
POTENZIAMENTO E  
ALLUNGAMENTO  
MUSCOLARE

TECNICHE DI  
RESPIRAZIONE,  
CONCENTRAZIONE  
E MEDITAZIONE

**martedì 19/01**  
inizio un nuovo CORSO  
ore 17:45 - 18:45

