

I RICOSTRUTTORI
PODERE SAN BARNABA



Frazione Brillante, 42
Carignano
info e prenotazioni 333 3003163
brillante@iricostruttori.org

LA VIA DELLO YOGA

a cura di Antonio Russo

Insegnante di Yoga e meditazione

IL POTERE DEL RESPIRO

IMPARARE A RESPIRARE PER MIGLIORARE LA QUALITA' DELLA VITA

L'incontro prevede una parte teorica ed una pratica

Sblocco del respiro

Respirazione e colonna vertebrale

Soffio nelle asana

Respiro: ponte fra corpo e mente

Pranayama: il controllo delle energie attraverso il respiro

Respiro rifugio dell'anima

Sabato 3 marzo dalle 9.30 alle 17

Pre-iscrizione necessaria entro il 24 febbraio

Possibilità di un semplice pasto in cascina

Gli incontri si terranno presso I Ricostruttori PODERE SAN BARNABA