

INTRODUZIONE ALLO HATHA YOGA

Otto incontri, il lunedì dalle 19,15 alle 20,30, dal 23 ottobre all'11 dicembre, presso la sede dei Ricostruttori, via Bardonecchia 77/16.

E' consigliato di indossare abiti comodi e di portare un tappetino o una coperta.

Gli incontri sono soprattutto finalizzati al miglioramento delle condizioni della colonna vertebrale e dell'attività respiratoria, e a favorire la concentrazione. La pratica è adatta a tutti.

E' richiesto un contributo per le spese della sede.

Gli incontri sono condotti da Alberto Stipo. Le iscrizioni possono essere inviate via whatsapp al suo numero: 347 8773883. Allo stesso numero possono essere richieste informazioni e chiarimenti, preferibilmente fra le ore 16 e le 18.