

EQUILIBRI

montagna, yoga e cucina vegetale

SABATO 16 MARZO - FANO ADRIANO (TE)

17:00 - 18:30

Pratica

Integral Yoga

con Alessandra Zancocchia

scorri per più info →

19.30 - 21.30

Pizza e bevanda

da Mom

Prenotazioni 0861 968015 - 349 5368987

Quota di partecipazione €30



in collaborazione con



Integral
Yoga Centre

La **Pratica Integral Yoga** si basa sull'auto-ascolto, seguendo i principi del **non-sforzo** e del **rispetto del corpo**, della **fluidità** e **leggerezza** nei movimenti. Si apre con una fase di **concentrazione**, seguono **movimenti di scioglimento** e l'energia del **Saluto al Sole** che prepara il corpo alle **asana** (posture yogiche). Si termina con il **rilassamento guidato**, tecniche di **respirazione** e **meditazione**.
Il tutto in piena armonia e rispetto del proprio stato fisico.