

CORSO DI YOGA

A cura di **Associazione Takai - Coop. Carovana**



PER CHI

Persone idonee
all'attività fisica



DATE

Martedì



ORARI

20:00-21:00



INDIRIZZO

Spazio Officina
Via del Folo, 21
Cittadella (PD)

DESCRIZIONE

Un corso di **Hatha Vinyasa Yoga** tenuto da *Alice Andretta*, aperto alle persone idonee all'attività fisica, **anche senza esperienza** precedente.

Durante le lezioni si lavora su **respirazione, movimento, posizioni yoga, filosofia** dello yoga e **mindfulness**. L'approccio è **inclusivo** e permette di partecipare sia a chi parte da zero sia a chi pratica da più tempo.

Il gruppo viene mantenuto contenuto per creare uno **spazio intimo e rilassante**, orientato al **benessere di corpo e mente**.

Info e prenotazioni

via Whatsapp:

Alice – 347 257 0108