

soloyoga



Via Don Minzoni, 30
20098 S. Giuliano Milanese (MI)
Tel. 02 98280924 / 0523 857226
info@soloyoga.eu
www.soloyoga.eu

Corso di hatha yoga, posizioni (*asana*) respiro (*pranayama*) e rilassamento

SOLOYOGA crede in uno yoga pratico, adatto alla nostra vita quotidiana. Parole chiave del metodo: sdrammatizzare e semplificare. Più la cosa è semplice più è vera, così anche lo yoga, meglio un etto di pratica che un chilo di teoria diceva Swami Sivananda di Rishikesh.

Sede del corso:
MELEGNANO

Palestra Scuola Elementare di Viale Lazio

Orari:

Martedì dalle ore 19.00 alle 20.00

