

- YOGA DEL CORPO - VIBRA COLOUR YOGA

Colori e Suoni vibrano nel nostro corpo,
riequilibrandolo energeticamente, e fisicamente.

Quest'anno abbiamo deciso di proporre un percorso di Yoga del Corpo davvero straordinario e coraggioso: attraverseremo, con i suoni ed i colori, il sistema corpo-mente, per sciogliere quei blocchi che impediscono il libero fluire della nostra energia vitale e gioiosa.

Utilizzando le asana (posizioni del corpo), i pranayama (respirazioni specifiche), le meditazioni con i suoni dal vivo (bagno di suono), lavoreremo su ciascun punto energetico (chakra) e sulle parti del corpo che gli corrispondono.

Tutti gli incontri si svolgeranno dalle ore 10.00 alle ore 12.00

		SABATO 14 SETTEMBRE
		SABATO 26 OTTOBRE
		SABATO 23 NOVEMBRE
		SABATO 21 DICEMBRE
		SABATO 18 GENNAIO
		SABATO 15 FEBBRAIO
		SABATO 15 MARZO
		SABATO 12 APRILE
		SABATO 10 MAGGIO

Per info e iscrizioni:
cell: 338-4788971 - email: spazioanam@gmail.com


Spazio Anam

Via Regina Teodolinda n.17, Como