

MERCOLEDI 15 LUGLIO

ORE 19:00

LEZIONE DI YOGA GRATUITA
AL MARE CON MEDITAZIONE AL TRAMONTO

Con Franca & Birgit

A SEGUIRE CENA

Un anno di condivisione e trasformazione ... il piacere di lavorare insieme per un progetto comune: mantenere in salute il nostro corpo e la nostra mente.



Nel ringraziarvi abbiamo pensato di donarvi una lezione di Yoga al mare ... vicino l'acqua, perché l'acqua è pulizia e trasformazione.

Nelle asana andando oltre il "fare", si entra come una guaina elastica, come l'acqua in un recipiente, come una goccia nell'oceano ... eliminando le resistenze si diventa morbidi e cedevoli e si acquista la capacità di assumere forme molteplici ... come l'acqua

