



con Franca & Birgit

SABATO 10 OTTOBRE- ORE 10:00

LEZIONE DI YOGA GRATUITA SUI 5 ELEMENTI



Vieni a condividere con noi una lezione di yoga adatta a tutti, dove sentire in ogni asana (posizione) i 5 elementi: **TERRA**, **ACQUA**, **FUOCO**, **ARIA**, **ETERE** ... questi costituiscono non solo il mondo in cui viviamo ma anche noi stessi sono un importante strumento di purificazione e di riequilibrio del nostro corpo sottile.

Dopo la lezione vi attenderà un piccolo rinfresco

(Lezione ad offerta libera)



A.s.d. Pensare con il corpo