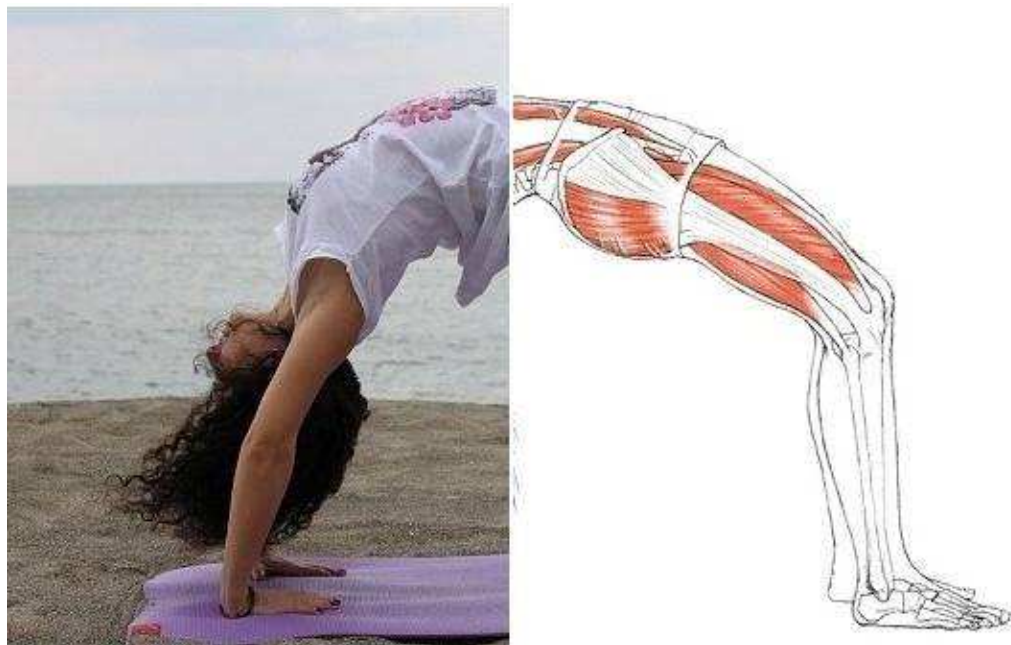




SABATO 14 NOVEMBRE 2020  
DALLE ORE 16:00 ALLE ORE 19:00



## LEZIONE DI 3 ORE DI HATHA YOGA andiamo in profondità nella pratica



*Insegnante Franca Pistecchia*

Un'opportunità per una pratica più profonda, un ascolto maggiore del proprio corpo.

Le posizioni saranno tenute più a lungo e con degli intervalli maggiori di rilassamento.

**E' necessaria la prenotazione**

(posti limitati)

*“Lo Yoga produce perfezione, pace e felicità duratura. Con la pratica dello Yoga potrete avere una mente sempre calma. Potrete avere un sonno ristoratore. Aumenteranno energia, vigore, vitalità, longevità e livello di salute. Sarete in grado di svolgere il lavoro in maniera efficiente con minor tempo. Potrete avere successo in ogni campo. Lo Yoga infonderà nuova forza e fiducia in voi stessi. La vostra mente e il vostro corpo obbediranno a ogni vostro cenno .... Lo Yoga conduce dall'ignoranza alla saggezza, dalla debolezza alla forza, dall'odio all'amore, dal bisogno all'abbondanza, dalla limitatezza all'infinito, dalla diversità all'unità e dall'imperfezione alla perfezione. Lo Yoga dà speranza alla persona triste e abbattuta, forza al debole, salute al malato e saggezza all'ignorante.” SwamiSivananda*



*A.s.d. Pensare con il corpo*