

SEMINARIO DI APPROFONDIMENTO

“PRANA & PRANAYAMA”



Giovedì 18 Gennaio 2018 ore 18:00 – 21:00

&

Sabato 20 Gennaio 2018 ore 16:00 – 19:00

[N.B - E' lo stesso seminario proposto in giorni diversi](#)

Scopriamo cosa siamo oltre il nostro corpo fisico

ARGOMENTI DEL SEMINARIO:

- I 3 STRATI DEL CORPO
- I 5 INVOLUCRI (KOSHA)
- L'APPARATO RESPIRATORIO
- LA RESPIRAZIONE NELLO YOGA (Puraka, Rechaka, Kumbhaka)
- LA RESPIRAZIONE COMPLETA O YOGICA
- IL PRANA E I 5 VAYU
- IL PRANAYAMA
- Approfondimento di alcune tecniche di pranayama



Pensare con il corpo

Cell. 324.7741063

email: pensareconilcorpo@gmail.com

Viale di Porto 399 Maccarese (Rm)

www.pensareconilcorpo.jimdo.com

Il Seminario si svolgeranno con un minimo di 6 partecipanti.

E' necessario prenotare entro il 09 Dicembre 2017