



IL CHIOSTRO PRESENTA:

YOGA PER IL RISVEGLIO

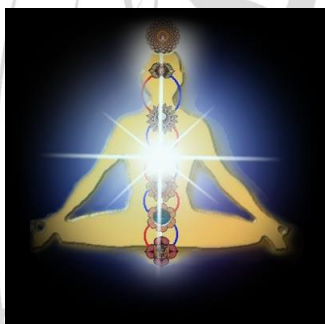
Come raggiungere un benessere energetico, fisico e spirituale?

Sbloccando le tensioni fisiche, mentali ed emotive che si accumulano nel nostro organismo possiamo raggiungere un equilibrio tra la nostra interiorità e l'esterno.

Occorre una disciplina orientata a liberare i muscoli e le articolazioni dalle tensioni; i pensieri e le emozioni dalle abitudini.

Partecipando al corso si apprenderanno esercizi di Hatha Yoga, Kundalini Yoga e posture bio-energetiche che risvegliano e potenziano i centri energetici del nostro corpo (Chakra).

Il respiro consapevole, l'attenzione rivolta al corpo, e ai punti di accumulo energetico (chakra) fanno di questa tecnica un ottimo supporto per il benessere psicofisico e spirituale.



Il corso è indirizzato a persone di ogni età desiderose di migliorare la qualità della loro vita.

Sede del corso e orari: Presso l'Associazione PGM sito in Via Santa Rita 4/a - Bologna (zona Massarenti)
Martedì e Venerdì dalle ore 14.00 alle ore 15.00

Presso Via San Pier Tommaso 18 E - Bologna (zona Massarenti)
Lunedì e Giovedì dalle ore 21.00 alle ore 22.00

Spesa:

per i soci del Chiostro: € 30,00 mensile (una volta a settimana) - € 50,00 mensile (due volte a settimana)

per i non soci: € 40,00 mensile (una volta a settimana) - € 60,00 mensile (due volte a settimana)

Inizio dei corsi: Giovedì 1 novembre 2012

Insegnante: Graciela Cambeses - mail: Graciela.cambeses@gmail.com

Informazioni e Iscrizioni: Tel: 051-236016; cell: 333-7238580;