

Yoga Kundalini

Saremo alberi, farfalle, leoni e gatti....Attraverso l'ascolto di magiche storie ci trasformeremo, assumendo tante posizioni (asana), in leoni ruggenti, farfalle spensierate, in affettuosi cagnolini e il suono ci trasporterà lontano, facendoci rilassare. Vi aspetto per vivere fantastiche avventure.



CORSO DI KUNDALINI YOGA SECONDO GLI INSEGNAMENTI DI YOGI BRAJAN



PROVA GRATUITA

OBBIETTIVI DEL CORSO:

- > MANTENERE LA NATURALE FLESSIBILITÀ FISICA E RAFFORZARE LA MUSCOLATURA
- > MIGLIORARE LA POSTURA, LA COORDINAZIONE E L'EQUILIBRIO
- > RESPIRARE CORRETTAMENTE
- > AUMENTARE LE CAPACITÀ DI CONCENTRAZIONE, E GESTIONE DELLE EMOZIONI ATTRAVERSO LA MEDITAZIONE
- > STIMOLARE LA COMUNICAZIONE
- > INTERIORIZZARE I VALORI MORALI E LE REGOLE PER VIVERE IN ARMONIA ATTRAVERSO IL GIOCO, L'ASCOLTO DI STORIE E DIVERTENTI ATTIVITÀ CREATIVE

PER SAPERNE DI PIÙ:

Sede del corso:
palestra ex Scuola Elementare di Belvedere Ostrense
Ti aspetto alla presentazione

SABATO 21 OTTOBRE / ORE 17

presso:
Cantine ex convento delle Clarisse
Piazzale Risorgimento, 8
Belvedere Ostrense (AN)

Shanty Anand Kaur
Francesca: 328 7465827

www.facebook.com/iliakundaliniyoga



Veramente posso praticare kundalini yoga con il mio bambino?

Certo