

YOGA



Nello YOGA la cosa più importante è la vostra esperienza.

*Va dritta al vostro cuore.
Nessuna parola può sostituire questa esperienza.*

Lo YOGA consiste in una serie di posizioni (**asana**) e di esercizi di respirazione (**pranayama**), attraverso i quali è possibile sciogliere blocchi fisici e i blocchi del corpo sottile.

Le posizioni dello Yoga mantengono la salute del nostro corpo, attraverso l'esercizio di tutte le parti del corpo, lo stiramento e la tonificazione di muscoli e articolazioni, della colonna vertebrale e di tutta la struttura ossea, l'influenza sugli organi interni, sulle ghiandole e sui nervi.

Gli esercizi di respirazione rivitalizzano il corpo liberandolo da tensioni fisiche e mentali, **così che possa fluire l'Energia Vitale.**



ORARI DEI CORSI

Martedì 9.30/11.00 - 19.30/21.00

Giovedì 9.30/11.00 - 18.30/20.00

INFO E ISCRIZIONI

Elena Angeloni - cell. 333.52.49.347

Studio Armonia – cell. 347.79.96.455

Associazione Socio-Culturale **STUDIO ARMONIA** Psicologia e Ben-Essere

Via Basilicata, 4a- Aprilia (Lt) Tel. 06.87.67.61.20 – 347.79.96.455 / info@studioarmonia.net /

www.studioarmonia.net / facebook.com/studioArmoniaAprilia.