

CORSO DI YOGA PER TUTTI

ISCRIZIONI APERTE

Per informazioni ed iscrizioni contattare la Maestra ALLEGRA Stefania 3493060250 e/o la palestra A.S.D. NIKI GYM 0942090070.

In partnership

PALESTRA
A.S.D. NIKI GYM
VIA FRANCAVILLA 201
TRAPPITELLO – TAORMINA (ME)
TEL + 39 0942090070

&

Atena s.a.s.
dal 1969

YOGASATTVA RESEARCH INSTITUTE
ISTITUTO DI RICERCA YOGA

Via Francavilla 371

Taormina (Me)

www.interpretiscuolatao.com

www.yogasattvainstitute.com

tel-fax +39 0942620079

Cell. +39 3493060250

LIVELLI:

1. BASE

2. INTERMEDIO

3. AVANZATO

LUOGO E DATA:

1) dalle ore 9.00 alle 10.00, lunedì e mercoledì presso la PALESTRA A.S.D. NIKI GYM VIA FRANCAVILLA 201 TRAPPITELLO – TAORMINA (ME)

2) dalle ore 17.00 alle 18.00, LUNEDI e MERCOLEDI- presso P'ISTITUTO DI YOGA VIA FRANCAVILLA 371 – TRAPPITELLO - TAORMINA (ME)

Durata lezione: 1 ora di lezione

Abbigliamento: abbigliamento comodo con calze (senza scarpe), munirsi di qualcosa per coprirsi durante il rilassamento.

PERCHE' PRATICARE YOGA: il corso di yoga secondo la tradizione originaria del Kaivalyadhama- Lonavla India mirato a raggiungere un benessere ed equilibrio psico-fisico ed un potenziamento a livello di resistenza dell'individuo nella gestione delle dinamiche di stress e blocchi emozionali che si presentano nelle varie problematiche di vita quotidiana. E' un percorso verso la conoscenza di se stessi.

DOCENTE: Dr. Stefania Allegra

DR. STEFANIA ALLEGRA è direttore dello "Yogasattva Research Institute (Y.R.I.A.)" - Istituto di Ricerca Yoga, Maestra di Yoga, Scrittrice & Ricercatrice indipendente.

