

# YOGA PER TUTTI - Ciclo Autunnale 2018



CORSI DI YOGA SEMPLICI ED EFFICACI, DURANTE I QUALI SI PRATICANO:

- ASANA: gentili movimenti e posture del corpo.
  - PRANAYAMA: respirazione naturale e profonda.
  - YOGA NIDRA: rilassamento guidato.
- E, occasionalmente, anche:
- DHARANA: tecniche di concentrazione.
  - DHYANA: tecniche di meditazione.

10 INCONTRI, SCEGLIENDO GIORNO E ORARIO PIÙ CONSONO:

- Lunedì, dal 1° Ottobre al 3 Dicembre 2018: dalle ore 18,30 alle ore 20,00;
- Martedì, dal 2 Ottobre al 4 Dicembre 2018: dalle ore 19,00 alle 20,30;
- Mercoledì, dal 3 Ottobre al 5 Dicembre 2018: dalle ore 19,00 alle 20,30;
- Giovedì, dal 4 Ottobre al 13 Dicembre 2018 (il 1° Novembre è festivo): dalle ore 20,00 alle 21,30.

SEDE: Circolo Culturale "PABLO NERUDA", in P.za Guglielmone 1.

INSEGNANTE: Fabrizio GARRO.

INFORMAZIONI ed ISCRIZIONI:

Sms o WhatsApp al numero 338/56.430.56  
Oppure Mail a: [lauraefabrizio.oneness@gmail.com](mailto:lauraefabrizio.oneness@gmail.com)