

YOGA



Docente: **Claudia VIGO**

Praticante di molteplici discipline Yoga da oltre trent'anni.



YOGA OLISTICO

Sulle orme dei passati anni procederemo con lo yoga, consapevoli e perseveranti.

Per rimanere armonici nel corpo agiremo sulla mente, permettendo a tutte le emozioni di esprimersi: gioia, dolore, rabbia, disperazione lasciandole andare.

Ci collegheremo con il respiro alle energie universali.

Le visualizzazioni creative e la meditazione ci aiuteranno a meglio collocarci nel nostro oggi.

Il corso si terrà presso la sede UTE.

Numero massimo di allievi: 20.

MARTEDÌ • ORE 10,30 - 11,30

20 - 27	Febbraio	2024
05 - 12 - 19 - 26	Marzo	2024
09 - 16 - 23	Aprile	2024
07 - 14	Maggio	2024