

Masterclass online

progettata e realizzata
da *Grazia Ugazzi*



YOGA e MENOPAUSA

4 video-lezioni per
conoscere ed aiutare il
nostro corpo in età di
menopausa



per ASSOCIAZIONE IL LOTO BLU - VERBANIA - info@illotoblu.it - www.illotoblu.it



INDICE

FOCUS DI OGNI VIDEO-LEZIONE

1' Video : Introduzione e Teoria di
base

+

3 Video- lezioni di Yoga dedicate:

1. **Densità ossea**
2. **Ansia e stress**
3. **Rilascio miofasciale**

scrivere a info@illotoblu.it per avere dettagli
sull'iscrizione