



Incontri di pratica yoga

lezione intensiva con l'osservanza del silenzio

il loto blu
Estate 2022



Programma

- 01 ORA DI ASANA
- 01 ORA DI MANTRA
- 01 ORA DI MEDITAZIONE
(seduta - camminata)

domenica

24 luglio 2022

07 agosto 2022

28 agosto 2022

dalle ore 9,00

alle ore 12,30

Gli incontri di pratica estiva sono aperti a tutti e consistono in una pratica intensiva di 3 ore.

Non è necessario essere esperti per partecipare, anzi, potrebbe essere un'occasione per chi, fin ora, ha solo sentito parlare delle pratiche Yoga di Asana, Mantra e Meditazione e vuole farne esperienza. Naturalmente, gli incontri intensivi, sono indirizzati anche a chi è già un praticante esperto e desidera mantenere un ancoraggio nel proprio percorso individuale di pratica.

Gli incontri richiedono l'osservanza del silenzio durante tutta la mattinata e saranno confermati con un numero minimo di 08 iscritti. Si consiglia l'iscrizione entro la settimana precedente alla data di svolgimento e si richiede un'offerta minima di euro 15,00 ad incontro.

per info ed iscrizioni : GRAZIA +39.349.1441783