POLISPORTIVA CASCIANA TERME

YOGA PER ADULTI:. filosofia di vita ha l'obiettivo di aiutarci a trovare un equilibrio corpo, mente e spirito Attraverso la pratica delle posizioni, delle tecniche di respirazione e di meditazione.Surya Namaskara - Ascolto del corpo e risveglio dell'energia vitale attraverso la pratica del Saluto al Sole:La pratica è aperta a tutti accessibile anche a chi non ha mai praticato Yoga. Cosa portare: Abbigliamento comodo, un tappetino e per chi vuole un cuscino come supporto per la pratica.