

YOGA

HATHA



ISTITUTO YOGA
MOKSHA
A.S.D.



venerdì 21 marzo ore 20

lezione di
Hatha Yoga
avanzato

Un incontro per approfondire
e progredire nelle asana
fondamentali dell'Hatha Yoga.

Un'opportunità per rafforzare il legame con la pratica e trovare
nuovi stimoli. Una lezione per comprendere e ampliare il
repertorio di asana sperimentandone le varianti.

- Sirshasana
- Sarvangasana
- Padmasana e varianti
- Bhujangasana
- Chakrasana
- Supta virasana
- Halasana
- Natarajasana
- Ardha Matsyendrasana
- Paschimottanasana



LEZIONE GRATUITA

I soci ritenuti idonei verranno contattati da Elena e Silvia

055 6287293 - 347 8617590 - www.yogamoksha.it - info@yogamoksha.it
Istituto Yoga Moksha a.s.d. - Viale Europa, 115 - Firenze

 [yogamoksha](https://www.facebook.com/yogamoksha)