

YOGA INTEGRALE



ISTITUTO YOGA
MOKSHA
A.S.D.

da sabato 28 aprile

5 lezioni,
ogni sabato dalle 15,30 alle 18

“LO YOGA E L'AMORE”

- lettura e commento del testo “Il profeta” di Kahil Gibran.
- tecniche di rilassamento profondo come mezzo per entrare nella meditazione;
- esercizi di pranayama (varie tecniche di respirazione per l'aumento della propria vitalità, il controllo della mente e degli stati emotivi);
- esercizi di concentrazione e meditazione (raja yoga per la potenza della mente).

PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI

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)