

YOGA

HATHA



ISTITUTO YOGA
MOKSHA
A.S.D.

giovedì 31 marzo e venerdì 1 aprile ore 20

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
Halasana
Chakrasana
Padmasana e varianti
Supta virasana
Paschimottanasana
Surya Namaskar



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)