Corsi di Yanu Yoga

Movimento e presenza

Una pausa nel cuore della giornata per ritrovare il contatto con il proprio corpo. Attraverso posture, movimento e respirazione, la pratica offre un tempo da dedicare a sé, interrompendo il ritmo delle attività quotidiane e coltivando presenza e ascolto.

Respiro e quiete

Un momento di raccoglimento al termine della giornata. Attraverso posture, movimento e respirazione, la pratica invita a lasciare alle spalle gli impegni quotidiani, ritrovando nel corpo uno spazio di attenzione, equilibrio e quiete.

ORARI

Movimento e presenza

Lunedì, 13:00 · La Loggia
Mercoledì, 13:00
Giovedì, 13:00 · La Loggia
Venerdì, 13:00

Respiro e quiete

Martedì, 18:00
Giovedì, 18:00

PREZZI

Lezione singola · € 20

Ciclo di 8 incontri · € 120