



NAAM
YOGA®

con Daiana Geninasca

sabato 10 febbraio - 10.15-12.15

sabato 5 maggio - 10.15-12.15

Naam Yoga rinforza e rivitalizza il corpo attraverso esercizi dinamici e asana. Questa tecnica produce un equilibrio psicofisico generale. Uno strumento importante di Naam Yoga è la parola (suono o vibrazione), che combinata con una varietà di gesti simbolici ed esercizi di respirazione, aiuta lo studente a trovare armonia e a riconnettersi con se stesso.

Naam Yoga è adatto a tutti, senza distinzione di origine, religione o età. È idoneo anche per le persone che sono in sovrappeso, che hanno lesioni e che sono in età avanzata.

info: daiana.geninasca@gmail.com - 079 773 48 64

Contributo: CHF 35.- / Studenti: CHF 30.-

luogo: Centro Professionale | via Terricciuole 1 | Cugnasco

www.naam-vitae.com



NAAM VITAE

Your Personal Development Think Tank

Spazio Erbaluce | via Terricciuole 31 | Cugnasco

info@erbaluce.ch - 078 950 20 11


ERBALUCE