



NAAM YOGA®

con Daiana Geninasca

sabato
9 settembre
10.15-12.15

**NAAM YOGA E IL
RESPIRO**

sabato
14 ottobre
10.15-12.15

**NAAM YOGA E I
MANTRA**

sabato
9 dicembre
10.15-12.15

**NAAM YOGA E E
L'INTELLIGENZA
EMOTIVA**

mercoledì
27 dicembre
18.30-20.30

**NAAM YOGA
E LA FORZA DELLE
NOSTRE MANI**

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.

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

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

luogo: Centro Professionale | via Terricciuole 1 | Cugnasco

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.

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