

CORSO ANANDA YOGA PER ADULTI E BAMBINI

Con Tommasina Terry Polidoro

Promotrice del benessere

Lavorare con il corpo attraverso gli allungamenti delle catene muscolari in maniera gentile insegnando al corpo la fiducia in se stesso è Yoga.



DATE CORSI:

Dal 18 Settembre 2017 al 18 Giugno 2018

Ananda Yoga adulti con allungamenti dinamici

Lunedì dalle ore 10,00 alle ore 11,30

Costo Mensile (4 Lezioni) €. 40,00

Dal 20 Settembre 2017 al 20 Giugno 2018

Ananda Yoga adulti con esercizi di ricarica e posturali

Mercoledì dalle ore 15,00 alle ore 16,30

Costo Mensile (4 Lezioni) €. 40,00

Ananda Yoga bambini

Mercoledì dalle ore 17,00 alle ore 18,00

Costo Mensile (4 Lezioni) €. 40,00

Ananda Yoga adulti e con Adelia Turuani meditazione attiva utilizzando campane tubolari e tibetane

Mercoledì dalle ore 19,00 alle ore 20,30

Costo Mensile (4 Lezioni) €. 50,00

Costo tessera associativa €. 5,00 validità un anno

L'inizio dei corsi è subordinato ad un numero minimo di partecipanti; pertanto è gradita la prenotazione.

Per informazioni e prenotazioni:
348 - 6929280 Tommasina Terry Polidoro (Istruttrice)
338 - 4893997 Adelia Turuani (Associazione Insieme)

I corsi si svolgeranno nella sede
dell'associazione INSIEME
Via Valcuvia, 21 – 21033 Cittiglio (Va)