



ORARIO LEZIONI 2022 - 2023

HATHA YOGA



YOGA IN GRAVIDANZA



YOGA PER DONNE



Il loto della conoscenza e dell'eterna perfezione è una gemma chiusa e ravvolta in noi. Si apre in modo rapido o gradatamente un petalo dopo l'altro, mediante realizzazioni successive, appena l'intelligenza dell'uomo incomincia a volgersi verso l'Eterno, e il suo cuore, non più oppresso dall'attaccamento o confinato alle apparenze finite, s'accende d'amore per l'Infinito.

Chi sceglie l'Infinito è stato scelto dall'infinito".

Sri Aurobindo

LUNEDÌ

13.30 HY base
17.45 HY base
19.00 HY base
20.15 HY base

MARTEDÌ

17.30 gravidanza
19.30 HY avanzato

MERCOLEDÌ

9.00 HY base
17.45 Yoga donne
19.00 HY base

GIOVEDÌ

17.45 HY base
19.00 HY avanzato
20.15 HY base

Una volta al mese incontri di Yoga Nidra (rilassamento guidato)

Per tutte le altre attività consultare il sito www.centroahimsa.it