

Il respiro: petali di fiori nelle nostre mani



Pranayama workshop

Esploriamo il respiro attraverso due PRANAYAMA meno conosciuti: SURYA BEDHANA e BRAHMARI. Approfondiamo la dinamica del respiro, i suoi benefici nel rapporto armonico tra attivare e calmare; sperimentiamo nelle pause il silenzio della mente.

La pratica sul respiro sarà agevolata da asana preparatorie.

Sabato 13 /05/2017 ore 1030 - 1200
per insegnanti yoga e, o praticanti con esperienza

a cura di **Fondazione Yoga e Workingeasytogether**

Le sessioni saranno guidate da Elisabetta Beccaria ed Elisabetta Valdré

Costo 15 € a sessione. Il workshop si terrà con un minimo di 8 partecipanti presso il Centro Movimento e Quietè 32/1, 16043 Chiavari (Ge). **Per info e iscrizioni** 349-7372120 – 331- 7660995