

Il respiro: petali di fiore nelle nostre mani



Pranayama workshop - Venerdì 16/12/2016

In avvicinamento ad un periodo per molti delicato o stressante concediamoci uno spazio di respiro!

ore 1930 - 2100

Il respiro e le emozioni : andando incontro al periodo natalizio con la leggerezza di un petalo di fiore. Per praticanti principianti o senza esperienza e per tutti gli interessati.

a cura di **Fondazione Yoga e Workingeasytogether**

Le sessioni saranno guidate da Elisabetta Beccaria e Elisabetta Valdrè.

Dove: presso palestra La Chimera, via XXV Aprile 5, Chiavari – GE . Zona Sanpierdicanne - Rostio, 50 metri a sinistra salendo verso Leivi (dal Gong di pietra) Parcheggio nel piazzale.

Costo: 15 € a sessione

Il workshop si terrà con un minimo di 8 partecipanti . **Per info e iscrizioni:** 349-7372120 – 331 7660995