



YOGA 2018 GIUGNO, LUGLIO 2018 e... oltre!

YOGA NEL PARCO

Lunedì ore 19 -20.15 yoga dinamico Parco Tigullio - Lavagna

Approfittiamo del caldo per purificarci in profondità e sciogliere le nostre tensioni.

YOGA SOTTO GLI ULIVI

Giovedì ore 19-20 hatha- bhatki yoga presso gli ulivi dell'Istituto A. Gianelli – Chiavari

“Detensioniamo” la giornata e andiamo incontro alla sera rigenerati nel corpo e nella mente.

YOGA IN SPIAGGIA

Mercoledì ore 07.45-08.45 presso i Bagni La Spiaggetta, lungomare di Chiavari. **Yoga del risveglio per affrontare la giornata con equilibrio e grinta.**

Mercoledì ore 19 - 20 hatha yoga presso i Bagni Liguria di Sestri Levante **Pratichiamo sulla batigia, salutando il sole che cala, armonizzando corpo e mente.**

YOGA IN PISCINA – ON SPORT SESTRI LEVANTE

Martedì ore 08 - 09 hatha yoga e yoga dinamico

Risvegliamo il corpo e andiamo incontro alla giornata con una sensazione di benessere ed equilibrio.

Porta un tappetino e un asciugamano (in spiaggia solo asciugamano) vestiti comodamente, vieni a stomaco vuoto, e porta con te il piacere di prenderti cura di te!

Le sessioni si tengono con il bel tempo o tempo nuvoloso con un numero minimo di 4/5 persone.

Costo a sessione: 10 euro

Chi fa due sessioni in settimana la 2° sessione è al 50%

Necessaria prenotazione con nominativo al n° 349-7372120

RIMANI CONNESSO ALLE INIZIATIVE!
www.workingeasytogether/estate2018