

CORSO di YANTRA YOGA



CORSO DI BASE

- LE 9 RESPIRAZIONI PER ELIMINARE L'ARIA IMPURA
- TSIJONG: I 5 MOVIMENTI PER SCIogliere LE ARTICOLAZIONI
- ZANDUL: I 5 MOVIMENTI PER APRIRE I CANALI DELL'ENERGIA
- LUNGSANG: GLI 8 MOVIMENTI PER SVILUPPARE IL RESPIRO
- GLI YANTRA DEL 1° e del 2° GRUPPO E LA RESPIRAZIONE RITMICA
- L'ONDA DEL VAJRA

Dal 3 Ottobre al 19 Dicembre il LUNEDI' dalle 19.00 alle 20.30
inclusi due intensivi domenicali di tre ore in data da concordare

NAMDELING – VIA PONTI ROSSI 113H

Istruttori

- **FABIANA ESCA**
- FRANCESCO P. COPPOLA

Contributo

€ 120, comprensivi della quota d'iscrizione (la prima lezione è gratuita)
Al termine del corso sarà rilasciato un attestato di frequenza