

Masterclass Kriya Hatha e Pranayama

— 25 Aprile —
dalle 9 alle 12

Yoga Shala vicino a Brivio (Broseta 180)



Istruzione e pratica completa delle
18 posture Kriya Hatha Yoga

- Sciogli blocchi fisici ed emotivi, calma mentale, risveglio dell'energia vitale (prana)
- Esperienza di 3 ore: 18 asana Kriya Hatha, respiro consapevole Ujjayi, rilascio delle tensioni e rigenerazione teriore
- Aperta a tutti, nessuna esperienza richiesta

Contributo 40€

Info e prenotazioni su:
kriyababaji.it