

YOGA IN DUE

ASCOLTO VERSO L'ALTRO

ASCOLTO **CONTATTO** AIUTO

Questo percorso Yoga ottimizzerà l'allungamento e la flessibilità non solo fisica ma anche mentale, attraverso **l'ascolto** dell'altrui esigenza e il **contatto** delicato da e verso l'altro. Praticare esercizi Yoga a coppie **c o n s e n t e** di acquisire conoscenza del proprio corpo con l'aiuto anche all'altro.

Roberto C.

Due sessioni ogni anno di Yoga a coppie della durata di 120 minuti dalle 16.30 alle 18.30 in autunno e primavera. Le sessioni sono aperte a tutti anche a chi non pratica Yoga non è necessario essere una coppia per partecipare. Corso a numero chiuso.

Info & Costi
Roberto 338 4484067
info@policrea.com
www.policrea.com

 **policrea**