

Hatha Yoga

Corso adatto a tutte le persone che intendono intraprendere un'attività dolce che aiuti a ritrovare la forma fisica, sciogliendo le tensioni ed aiutando a risvegliare la forza mentale per gestire lo stress ed indurre un rilassamento profondo. Verranno trattate Asana (posizioni) classiche dell'Hatha Yoga, Pranayama (tecniche respiratorie) e Mudra (movimenti delle mani). Si concluderà ogni lezione con rilassamenti guidati.

Informazioni generali

Codice del corso	23/24P-BEN-082-0016
Materia	Yoga
Data inizio	30.04.2024
Orario	19:40 - 20:25
Numero di lezioni	7
Giorno	Martedì
Tassa	CHF 130
Sede	Centro professionale e sociale (CPS) Via Terriciuole 1 6516 Cugnasco

Informazioni

Silvana Chinelli
+41 79 681 08 26
silvana.chinelli@edu.ti.ch