YOGA UND MUSIK KURS

"BALANCE-STABILITAT-ENTSPANNUNG"

"BALLANTSCHA-STABILITAD-DETENSIUN"

Giada Lo Faro

Centro Risveglio

Programm:

Jeden Dienstag von 18:30 bis 20:00

In diesem Kurs werden einfache Positionen der Stabilität, des Gleichgewichts und der Dehnung angeboten, begleitet von Meditation und live gespielter Musik, die den Kursteilnehmer in einen Zustand der Entspannung und des inneren Gleichgewichts bringen.
Diese Übungen sind auch zur Schmerzlinderung und für einen erholsamen Schlaf geeignet.

Für weitere Informationen und Reservierungen besuchen Sie meine Website unter

www.centrorisveglio.com

oder rufen Sie an

079 831 8572

Ich freue mich auf Ihren Teilnahme!