

HATHA YOGA E PILATES

Insegnante: Angela Malaspina

Formatasi ad A.S.I.A. Bologna

HATHA YOGA

PILATES

Mercoledì	17.30 - 18.30	18.45 - 19.45
Giovedì	-	20.45 - 21.45
Venerdì	16.00 - 17.00	-

* prima lezione di prova gratuita * inizio corso mercoledì 17/04

per info e iscrizioni

391 1779854 | spazioatelier@la-mandria.it

HATHA YOGA

Il corso si sviluppa lungo una sequenza di Asana e si conclude con una breve pratica di Pranayama: coscienza del respiro.

Per principianti e praticanti più esperti

PILATES

La lezione si svolge tramite una sequenza ordinata e studiata di esercizi, che derivano dallo yoga ed educativi dell'aikido, che donano una migliore postura e tonicità muscolare.

Per tutti

