

DOMENICA 15 Gennaio 2012

« Astanga Yoga » tra Liguria e Toscana

c/o Il vecchio Maneggio

Via Alta 3 (davanti a INTERMARINE)

Fiumaretta-AMEGLIA (La Spezia)

Zona "Foce del fiume Magra "

ore 09,30-12,10:

Pranayama (esercizi di respirazione secondo l'antica tradizione Yoga)

Pausa di circa 10 minuti

Pratica di ASTANGA VINYASA YOGA con rilassamento finale guidato.

LEZIONE € 20,00



ORE 13,00:

INSIEME A PRANZO

(PER IL PRANZO PRENOTARE ENTRO VENERDI 13 GENNAIO).

**SIAMO TRA IL FIUME MAGRA E LE APUANE,
DOPO IL PRANZO PASSEGGIATA NEI DINTORNI E VISITA A
CASTELNUOVO MAGRA**

INFO: MARCO BIAGINI 347 6503703

www.astangayogatoscana.it