



NAVAKARAṆA VINYĀSA

Con Laura Congestri

Un metodo di autotrasformazione personale
attraverso l'allenamento fisico e mentale.

Da open2.1.0, Via Cassia 1008
Per info orari classi e costi: 3280697151

navakaraṇa vinyāsa

(**yoga**) un metodo di trasformazione personale attraverso l'allenamento fisico e mentale.

Durante la classe l'insegnante tiene il tempo con il battito delle mani mentre da istruzioni minime con la voce, per favorire il fluire armonioso, la respirazione ritmica e la concentrazione degli allievi. Questa fa sì che gli allievi si muovono tutti insieme contemporaneamente al ritmo del loro respiro.

OPEN
2.1.0