



SEMINARIO DI YOGA KURUNTA E SEDIA IYENGAR® CON LAURA BREMBILLA

SABATO 06 APRILE ORE 16.00 -19.00 / DOMENICA 07 APRILE ORE 9.30 - 12.30

CENTRO YOGA ASD SAVITRI
VIA DELLA TORRE N. 68, FONDI (LT)

Lo Yoga Kurunta è un'antica tecnica yoga che prevede l'utilizzo di corde fissate al muro a diverse altezze, alle quali ci si può appendere con le mani, la vita e i fianchi. Durante la pratica con le corde potremmo creare aperture a livello delle articolazioni creare punti di ancoraggio che ci permetteranno di ottenere più allungamento e tonicità in tutto il corpo.

La pratica con la sedia, grazie ai punti di appoggio, permette di creare delle trazioni per estendere più in profondità la colonna e di rilassare gli inguini. Permette di sentire i punti di forza, di resistenza e di sviluppare la memoria del corpo quando si è nello spazio senza supporto.



CONTRIBUTO

QUOTA ASSOCIATIVA: 15€

SESSIONE DOPPIA: 70€

SESSIONE SINGOLA: 45€

Scadenza iscrizioni 20 marzo 2024. Il numero di posti è limitato.

L'iscrizione deve essere effettuata tramite il seguente link <https://forms.gle/aUCNjGktKLQB84St7>

INFORMAZIONI

Manuela tel. 3280521494

email: asdsavitrifondi@gmail.com

