

Incontro: YOGA della RISATA

Scritto da valter

Venerdì 03 Novembre 2017 00:00 - Ultimo aggiornamento Lunedì 13 Novembre 2017 09:42



- **SABATO 18 Novembre ... al Circolo**

Un insieme di tecniche di respirazione, Asana ed esercizi per stimolare la risata e il benessere.

ore 10 pratica yoga e respirazione

ore 11 yoga risata

ore 13,30 pranzo

ore 14.30 dipingi un sorriso

ore 16 rilassamento e meditazione



facebook

[Arci Yoga Nova](#)