

www.aikido-yoga.it

Yoga



Venerdì - Martedì

dalle h 20.30 alle h 22.00

c.so Francia 214, Cascine Vica, Rivoli
c/o oratorio Don Bosco

Per informazioni: Egidio

egidio.minichini@hotmail.it 338 8375671



Yoga Kundalini

Il Kundalini Yoga è una pratica completa, che prevede esercizi fisici e posture yoga, meditazione e rilassamento profondo.

Esistono 84 posizioni che formano il nucleo della pratica fisica dello Yoga. Si dice che siamo tutti degli Yogi perché, quando siamo nel grembo materno, ancora prima della nascita, assumiamo naturalmente queste 84 posture.

Lo Yoga Kundalini stimola l'intuizione e la ghiandola pituitaria, responsabile della funzionalità del corpo intero.

Non siamo stati dotati di artigli, di spine o di zoccoli che ci facciano da scudo, tuttavia siamo in grado di proteggerci grazie all'intuizione affinata dalla pratica meditativa.

Venerdì-Martedì dalle h 20.30 alle h
22.00

c.so Francia 214, Cascine Vica Rivoli
c/o oratorio Don Bosco

per informazioni:

www.aikido-yoga.it / egidio.minichini@hotmail.it

egidio 338 8375671