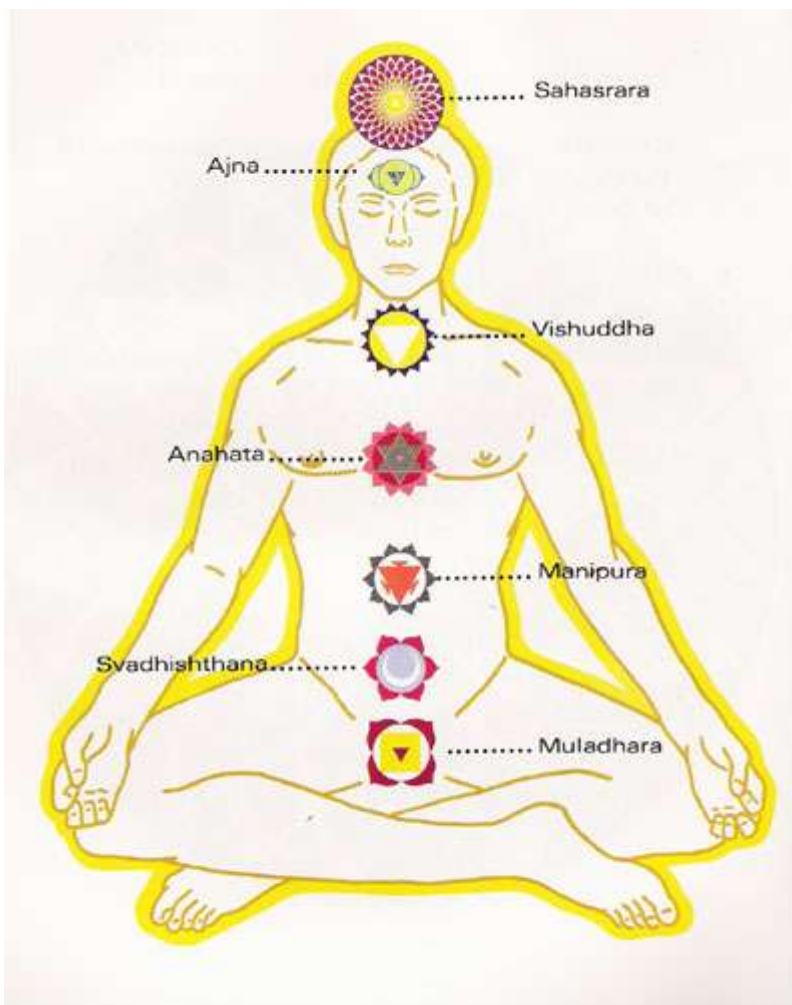


YOGA AL MATTINO

Yoga per tutti

il Venerdì dalle 9 alle 10
presso il Centro Ananda Jesi
Via Gola della Rossa, 13

Pratica di Ananda Hatha Yoga per iniziare la giornata a partire dal proprio centro



Nel corso dell'incontro potrai:

- ॐ Imparare gli Esercizi di Ricarica ideati da Paramhansa Yogananda per risvegliare l'energia a livello fisico e interiore
- ॐ Praticare semplici Asana (posizioni) per donare calma, rilassamento e salute al corpo e alla mente
- ॐ Imparare a respirare in modo salutare con la pratica dei Pranayama
- ॐ Praticare le affermazioni positive associate ad ogni Asana, per il beneficio del corpo, della mente e dell'anima.

Ananda Yoga è un sistema sviluppato da Swami Kriyananda, fondatore delle comunità Ananda, sulla base degli insegnamenti ricevuti da Paramhansa Yogananda

Info e iscrizioni: Mauro Udyama Gioia - udyama@anandamarche.it – 366 5477757