

Arvindaa Yoga presenta

Domenica 25 novembre 2018, dalle 10 alle 12 - Sala Recchi via Lambertenghi 41, Como



Anusara Yoga, Una pratica per amare la vita - masterclass con Alessandra di Prampero

L'Hatha Yoga è una pratica fisica. Tanti possono essere i motivi per cui pratichiamo yoga, ma uno è perché esso ha aperto una porta che ci ha rivelato qualcosa che avevamo dimenticato, trasformando il nostro sguardo sulla vita. Probabilmente per ciascuno di noi questo qualcosa è diverso. Ma il risultato è che stiamo meglio. Ma cos'è, questo qualcosa? E come questo può accadere?

Unisciti a noi in una pratica di Saluti al Sole, posizioni in piedi e inarcamenti per aprirti a ricordare che la tua vita è nelle tue mani, e la puoi amare!

***Info e prenotazioni: Laura Verga, tel.346.0180171
info@arvindaayoga.com***

Alessandra Di Prampero, insegnante certificata di Anusara Yoga, pratica yoga da più di quarant'anni e lo insegna da diciassette. Nel 2002 si avvicina alla pratica dell'Anusara Yoga e da allora vi è dedicata, sotto la guida di diversi insegnanti italiani ed esteri. Insegna regolarmente a Milano presso il suo Sattva Studio. Attualmente offre le sue competenze come Rappresentante Regionale dell'Europa per l'Anusara School of Hatha Yoga. Alessandra è apprezzata dai suoi studenti per la sua energica dolcezza e la sua sincerità. www.sattvastudio.org