

# Sulle Ali del Respiro

## Ciclo di 5 incontri sul respiro con Alessandra di Prampero

tutti i Martedì di ottobre dalle 19.00 alle 20.00



### Non c'è yoga senza respiro.

Yoga è aprirsi al Respiro, al respiro dell'Universo che ci pervade, alla vita che si esprime attraverso il Respiro. Ed è il respiro che ci guida fino alla nostra essenza più profonda.

In questi 5 incontri, dopo avere aperto il corpo con piccoli movimenti, ci dedicheremo interamente al respiro, per scoprirlo, nutrirlo, espanderlo. Un'opportunità per entrare in profonda relazione con ciò che ci dà la vita e ci sostiene. L'occasione per scoprire la serenità e la forza che ci viene dal nostro respiro.

copyright ©LaraBa

**Date:** martedì 3, 10, 17, 24 e 31 ottobre

**Orario:** dalle 19 alle 20.00

**Prezzo:** 80 euro (65 per gli iscritti al Sattva Studio).

**Dove:** Sattva Studio, via Sangro 31, 20132 Milano (MM2)

Presentazione gratuita del corso sabato 23 settembre alle 14.30 durante l'Open Day del Sattva Studio.

Possibilità di partecipare alla prima lezione martedì 3 ottobre per 15 euro (detraibili dal totale in caso di iscrizione).

È necessaria la prenotazione.