

Hatha Yoga

L'HATHA YOGA è una pratica che armonizza forza e dolcezza, equilibrio e flessibilità.

Attraverso asana (posizioni), pranayama (respirazione) e momenti di rilassamento, si lavora in profondità sul corpo e sulla mente, favorendo calma, concentrazione e benessere interiore.

Per partecipare:

3516646525 | ilsecreativo@gmail.com

ilsecreativo.it | il.se.creativo

IL MARTEDÌ

DALLE 18.15 ALLE 19.30

DALLE 19.45 ALLE 21.00

IL GIOVEDÌ

DALLE 19.45 ALLE 21.00

A PARTIRE DA
MARTEDÌ 15 SETTEMBRE
A GIOVEDÌ 27 MAGGIO

LEZIONI DI PROVA
15 E 17 SETTEMBRE



ASD E CULTURALE



IL SÉ CREATIVO

Via Liberazione 55/c
Peschiera Borromeo