

KUNDALINI YOGA

*Lo yoga della consapevolezza secondo
gli insegnamenti di Yogi Bhajan*

E' una scienza frutto di **saggezza** millenaria che fornisce strumenti pratici per il **benessere** quotidiano. Scopo è migliorare la concentrazione, la gestione dello stress e favorire una maggior **consapevolezza**, attraverso pratiche di:

- Esercizi dinamici e posizioni statiche (asana)
- Tecniche di respirazione (pranayama)
- Canti (mantra)
- Meditazioni (dhyana)



 Anna Manderioli: insegnante certificata IKITA AICS

 daya.kaur.10@gmail.com

 347 0150721

 BOLOGNA: Via Indipendenza 56

 www.annamanderioli.it

centro  surya
ASD