

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)



PRESENTAZIONE DEI CORSI

Lunedì 21 Settembre alle 20.00,
a Cento (FE), in via Marconi 12/b.

prima classe di prova
GRATUITA

👤 Anna: insegnante certificata ^{IKITA AICS}

✉️ daya.kaur.10@gmail.com

☎️ 347 0150721

📍 BOLOGNA: Via Indipendenza 56

📍 CENTO (FE): Via Marconi 12/b

🏠 www.annamanderioli.it

