



Dai 60 in su

*Movimento armonico
Arte del respiro e del raccoglimento*

Ritrovare l'armonia del proprio corpo attraverso la pratica dello yoga, lo studio del respiro e l'arte del raccoglimento utilizzando sia le potenzialità che i propri limiti con il fine di ampliare la propria conoscenza attraverso la continuità di una pratica esperienziale.