

PIOSSASCO

KALPA VRIKSHA SATYANANDA

SESSIONI SETTIMANALI 2021-2022

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	SABATO
9.30-11.00			YOGA PER TUTTI BENESSERE PSICO-FISICO		11.00 – 11.45 MAHA MRITYUNJAYA MANTRA (ON -LINE)
18.00-19.30			TECNICHE AVANZATE		
19.00-20.30	CONCENTRAZIONE E MEDITAZIONE	YOGA PER TUTTI BENESSERE PSICO-FISICO		YOGA PER TUTTI BENESSERE PSICO-FISICO	
20.15-21.30			YOGA PER TUTTI GESTIONE DELLO STEESS E DELL'ANSIETÀ		

DESCRIZIONE

PER TUTTI

PROMOZIONE DEL BENESSERE PSICOFISICO
GESTIONE DELLO STRESS E DELL'ANSIETÀ
POTENZIAMENTO DELLE RISORSE FISICHE E MENTALI,
RILASSAMENTO DELLE TENSIONI MENTALI ED EMOZIONALI

PER CHI CONOSCE LE PRATICHE DI BASE

CONCENTRAZIONE E MEDITAZIONE

PER CHI HA ACQUISITO PROFONDA ESPERIENZA DELLE PRATICHE

TECNICHE AVANZATE