



Centro di Yoga *Lotos* Basilea

Corso di Yoga in lingua Italiana

- A cosa ti prepara: Aumenta la consapevolezza del proprio corpo e del respiro.
- Mantiene la scioltezza del corpo e ne assicura una buona postura.
- Insegna l'ascolto di sé, degli altri e della vita.
- Permette di migliorare la concentrazione e di controllare la propria emotività.
- Insegna a rilassarsi.
- Con l'andamento del tempo aiuta ad una espansione della coscienza che permette di vivere più serenamente.
- Rivolto a: tutti coloro che sono interessati a conoscere di più se stessi e migliorare la propria condizione fisica, psichica, mentale e spirituale.
- Lo Yoga è adatto per tutte le età

Per informazioni:

Antonietta Mura (insegnante di Yoga, diploma federale SYG/EYU)

Altrheinweg 104

4057 Basilea

☎ 061/631 20 24

✉ hatha-yoga@swissonline.ch