

# **STAGE di HATHA YOGA**

e

## **RIGENERAZIONE POSTURALE**

presso

**HOTEL PROVIDENCE FORIO ISCHIA Via Mazzella**

**SABATO 21 e DOMENICA 22 MAGGIO 2016**

**Lo stage consentirà di percepire il proprio corpo, sentirsi sciolti, attivi equilibrati in ogni movimento per acquisire una respirazione naturale e profonda, per essere stabili con la propria colonna vertebrale per ripristinare l'armonia della gestualità e dei movimenti.**

HOTEL PROVIDENCE FORIO ISCHIA



*LA CURA DI SE STESSI E' SACRA*

**LE SEQUENZE SARANNO CONDOTTE DA MARIA ROSARIA SORRENTINO  
INSEGNANTE MASTER YOGA E RIGENERAZIONE POSTURALE DIPLOMATA  
E.F.O.A. UNIVERSITY - ROMA**

**PROGRAMMA:**

***SABATO 21 MAGGIO 2016:***

**INIZIO LAVORI DALLE ORE 9,30 ALLE ORE 13 ,00**

**PRANZO**

**ORE 16,30 RIPRESA DEI LAVORI FINO ALLE ORE 19,00**

**CENA**

***DOMENICA 22 MAGGIO 2016***

**DALLE ORE 9,30 ALLE ORE 13,00**

**PRANZO**

**FINE STAGE**

**Per informazioni e prenotazioni tel.081/5790036- 347/5093326-348/0365019**