



ASSOCIAZIONE MANDALA
Via P. Castellino,105
NAPOLI
TEL. 081/5790036 - 347/5093326
www.ASSOCIAZIONEMANDALA.IT
E-MAIL – MARIAROSARIA.YOGA@VIRGILIO.IT
Ric.CONI n°71450



**HOTEL RESIDENCE CLUB PRIMULA
VIA DELLE PINETE 67032
PESCASSEROLI (AQ)**

NELLO SPLENDIDO SCENARIO DEL PARCO NAZIONALE D'ABRUZZO PESCASSEROLI IL 31 MAGGIO AL 2 GIUGNO 2019 SI EFFETTUERA'UN BELLISSIMO SEMINARIO DI YOGA E YOGA POSTURALE TRA NATURA E RELAX APERTO A TUTTI COLORO CHE VOGLIONO PRENDERESI CURA DI SE STESSI. DURANTE IL WEEK END VI ASPETTERANNO DELLE LEZIONI DI HATHA YOGA ADATTE A TUTTI, SEMPLICI ED EFFICACI ESERCIZI PER ANDARE A RISVEGLIARCI DAL TORPORE NEL QUALE NORMALMENTE CI RELEGHIAMO E PER RITROVARE LA CONSAPEVOLEZZA ORMAI PERDUTA.

PASSEGGIANDO TRA BELLISSIMI SENTIERI PROVEREMO L'ESPERIENZA DELLA MEDITAZIONE CAMMINATA,RESTANDO IN ASCOLTO DEI SUONI DELLA NATURA.

NEL POMERIGGIO ANDREMO AD EFFETTUARE DEGLI ESERCIZI POSTURALI PER RITROVARE LE GIUSTE MOBILITA' DEL COLLO-SPALLE, ANCHE-LOMBARI, PIEDI- GAMBE,

**PER FINIRE IN BELLEZZA LE NOSTRE GIORNATE ANDREMO AD EFFETTUARE DELLE MEDITAZIONI GUIDATE.
*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. UNIVERSYTY – ROMA

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI 081/5790036. 347/5093326.348/0365019