



STAGE DI HATHA YOGA E RIGENERAZIONE POSTURALE

**NELLO SPLENDIDO SCENARIO HOTEL PROVIDENCE
FORIO ISCHIA VIA MAZZELLA
DA VENERDÌ 3 MAGGIO A DOMENICA 5 MAGGIO 2024**

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.

La cura di se stessi è sacra
le sequenze saranno condotte da Maria Rosaria Sorrentino insegnante Master Yoga e Rigenerazione Posturale diplomata e.f.o.a. International - Roma

**VENERDÌ 3 MAGGIO:
INIZIO LAVORI DALLE ORE 16:00
ALLE ORE 19:00 CENA**

**SABATO 4 MAGGIO
PRIMA COLAZIONE.
INIZIO LAVORI ORE 9:30 - 13:00 PRANZO ,
RIPRESA ORE 16,00 - 19,00 CENA**

**DOMENICA 05 MAGGIO
PRIMA COLAZIONE
INIZIO LAVORI ORE 9:30 - 13:00 - PRANZO
FINE STAGE**

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



ASSOCIAZIONE MANDALA
Via P. Castellino,105 NAPOLI
TEL. 081/5790036 - 347/5093326
www.associazionemanda.it
mariarosaria.yoga@virgilio.it
Ric.CONI n°71450