



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

STAGE di HATHAYOGA e RIGENERAZIONE POSTURALE

HOTEL PROVIDENCE VIA MAZZELLA FORIO ISCHIA

SABATO 05 e DOMENICA 06 GIUGNO 2021

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 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 05 GIUGNO 2021:

INIZIO LAVORI ORE 9,30 ALLE ORE 13,00

PRANZO

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

CENA

DOMENICA 06 GIUGNO 2021

DALLE ORE 9,30 ALLE ORE 13,00

PRANZO

FINE STAGE

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