



IYENGAR® YOGA LE RADICI

Seminari di Primavera

Finalmente possiamo gradualmente progettare di
rincontrarci in presenza!

Il progetto Seminari di Primavera prevede una serie di incontri a tema
per insegnanti ed allievi interessati a progredire nella pratica.

Gli incontri si svolgeranno presso lo studio Yoga Le Radici
il Sabato pomeriggio dalle ore 15,30 alle 18,30

Rosa Uerich

Aprile

• Sabato 9

GLI INGREDIENTI PER PADMASANA

• Sabato 23

LE POSIZIONI INVERTITE
E LA LORO IMPORTANZA

Maggio

• Sabato 7

LA COLONNA GIOVANE:
POSIZIONI INDIETRO

• Sabato 21

ARARE ED IRRIGARE: LE TORSIONI

Giugno

• Sabato 4

GLI UCCELLI: EQUILIBRI SULLE MANI

• Sabato 25

PRANAYAMA

Il costo è di 40,00 Euro ad incontro
Posti limitati nel rispetto delle norme
vigenti



339.29.33.449

info@leradiciyoga.it

www.leradiciyoga.it