

I FONDAMENTI DELL'HATHA YOGA

Docente: Marcello CROCE

Il Corso porrà in particolare rilievo il carattere olistico delle pratiche corporee Yoga, in quanto finalizzate all'integrazione psichica della personalità e alla sua elevazione spirituale. Il benessere psico-fisico che ne deriva non costituisce la meta, che consiste nella liberazione del Sé.

È necessario un abbigliamento comodo, calzettoni, una copertina, un materassino/stuoia e un cuscino per sedersi.

Presso la Casa delle Associazioni via San Martino, 26 Villarbasse.

Il lunedì ore 10.30 – 11.30 nei seguenti giorni:

08/01/2024	15/01/2024	22/01/2024	29/01/2024
05/02/2024	19/02/2024	26/02/2024	04/03/2024
11/03/2024	18/03/2024	25/03/2024	08/04/2024

15/04/2024	22/04/2024	29/04/2024	06/05/2024
13/05/2024	20/05/2024		