

corsi :

Corsi di Armonia Corporea

Armonia corporea:

ginnastica con la musica per equilibrare e armonizzare tutti gli aspetti della nostra persona, corpo, mente, cuore, spirito, utilizzando varie tecniche come lo Yoga,

i passi sciamanici, la bioenergetica, la danza del ventre, la respirazione profonda, l'aerobica, il rilassamento e la meditazione.

L'obiettivo è imparare a vivere con più leggerezza e amore.

Insegnante: Dott. Annalisa Pes



Relazione di Barbara, 30/05/2014, al corso di Armonia Corporea, corso di Bach e Aura Soma Training