

Corsi serali di HATHA YOGA rivolto ai giovani e meno giovani.

Vengono proposte *asanas* (posizioni), respirazione guidata, letture di brevi testi,

approccio alla meditazione,

con l'obiettivo di migliorare l'equilibrio corpo – mente e gestire le situazioni di stress.

Corso pomeridiano di hatha yoga per adolescenti (14- 18 anni).

Un percorso di consapevolezza: dall'espressione corporea, all'ascolto di se stessi, calmando la mente .

Daniela Aldegani 

OM SHANTI OM

- Laureata in psicologia, insegna yoga agli adulti e nelle scuole da oltre dieci anni.
- Diplomata formatrice RYE (Ricerca Yoga nell'Educazione).
- Si è formata con gli insegnamenti di Antonio Nuzzo, Willy Van Lysbeth, Patrick Tomatis.

