



SOLE & LUNA

YOGA WORKSHOP IN DUE

SABATO 26 MAGGIO 2018

Ore 10.00-12.00

Con *Sara Ziron e Laura Azzolini*

Workshop esperienziale per approfondire il contatto, l'equilibrio, la fiducia all'interno di una pratica a due

- **Teoria:** il tema dell'Unione nello yoga, il Sole e la Luna.
- **Asana a coppie:** rafforzare la consapevolezza del proprio equilibrio e la capacità di affidarsi con fiducia agli altri.
- **Pranayama e meditazione a coppie:** osservare, ascoltare sé stessi e gli altri, percepire l'energia vitale che condividiamo.

INFO ED ISCRIZIONI

Sara - 3474166437
Laura - 3393908074

Contributo: € 20
Tessera socio: € 10

Iscrizioni entro il 25 maggio 2018 - l'iscrizione può essere singola o a coppie

IL MONDO YOGASTUDIO - Strada Mezzo Moletolo 17/A, Parma - associazioneilmondo.it