

Yoga Flow di Janine Claudia Nizza

seminario

imparare un miniflow

sabato 6 ottobre 2012

dalle 10:00 alle 12:00

il centro J.H. pilates - via del Gesù 89 - Roma

★ aperto a tutti i livelli ★

Attraverso la lezione di yoga flow e alcune elaborazioni che faremo insieme costruiremo divertendoci una piccola sequenza personalizzata per poter praticare yoga flow quando siamo in viaggio o a casa. Vi farò studiare varie asana che collegheremo tra loro attraverso transizioni posturalmente corrette e quindi facilmente memorizzabili per il corpo e per la mente! Selezionerò per ognuno di voi le esigenze più specifiche rivolte a migliorare e prevenire il mal di schiena, a stimolare la perdita di peso, al rassodamento mirato dell'addome o dei fianchi, alle tecniche di rilassamento e di risveglio, alla ottimizzazione della microcircolazione, al recupero di un articolazione dopo un trauma, ecc...

Vi aspettiamo. Namastè!!!

Vi consigliamo di prenotare il posto in sala è limitato a 12 persone al massimo il costo del seminario è di 15 euro per i soci di: il centro J.H. pilates, Area, FAO

om shanty

janine claudia nizza - www.yogaflow.it

prenotazioni e info: 06 6990009 cell. 3385653872



Associazione Culturale "MENTE e CORPO" di Lucia Nocerino

via Del Gesù 89 - 00186 ROMA - tel. +39 06 6990009 - www.ilcentropilates.it

IL CENTRO
J.H. PILATES