

YOGA

PORTE APERTE

DAL 29 GENNAIO AL 4 FEBBRAIO 2024

XXIII EDIZIONE



ISTITUTO DI YOGA

Via Ferdinando Martini 4/a - Firenze

Sabato 3 Febbraio 2024

ore 10,00 – 11,30

Respiriamo: leggeri come fiori e stabili come montagne

con Bruna Saracco

ore 16,30 – 18,00

Yoga Nidra: Rilassamento profondo

con Federico Matrone

Domenica 4 Febbraio 2024

ore 10,00 – 12,00

Posizioni di allungamento della Colonna vertebrale: verticalità, rettilineità e fermezza

con Massimo Lombardi

ore 16,00 – 17,00

...e mi lascio respirare

con Emanuela Brunetti



YANI

Info: telef. 371 497 6260

Prenotazione Obbligatoria

info@istitutoyogafirenze.com

Portare tappetino e coperta

UN'OPPORTUNITÀ PER CONOSCERE
LE SCUOLE E GLI INSEGNANTI
VICINO A TE, **L'EVENTO È GRATUITO**

YOGA ASSOCIAZIONE NAZIONALE INSEGNANTI

Via Codogno, 1 - 20139 Milano - tel. +39 028361288 - informa@insegnantiyoga.it - www.insegnantiyoga.it