

HARA YOGA OPEN DAY

Dojo Sheegana
Via Savona 10 - Milano
Domenica 22 Gennaio

dalle 10 alle 19.15

lezioni aperte a tutti
e trattamenti gratuiti
ingresso libero

OPEN DAY OPEN HEART

SPLENDE IL LOTO
NELLA METROPOLI

Il Centro di Pratica **Hara Yoga** offre la possibilità di svolgere lezioni gratuite dalle 10 alle 19.15. Lezioni di 45 minuti regaleranno ai partecipanti una panoramica completa delle pratiche Hara Yoga. Gli Insegnanti del centro condurranno e assisteranno chi desidera sperimentare i vari percorsi di pratica. I nostri Terapisti offriranno trattamenti di cura e prevenzione della propria salute oltre a spazi d'incontro per consulenze e informazioni sul miglioramento del proprio equilibrio psico-fisico.

Programma

LEZIONE	ORARIO
Interna: movimenti curativi lenti	10.00-10.45
Esterna: movimenti curativi veloci	10.45-11.30
Voce e Mantra: apertura del respiro e del cuore	11.30 -12.15
Meditazione: il silenzio luminoso	12.15-13.00
Trattamenti con Terapisti	14.00-16.00
Marziale: autocontrollo ed equilibrio	16.15-17.00
Bastone: bellezza e forza	17.00-17.45
Danza: libertà e felicità	17.45-18.30
Interna: movimenti curativi lenti	18.30-19.15



Dojo Sheegana - Associazione Hara Yoga
Via Savona 10 - 20144 Milano - Tel. 0289422500 - cell. 3402462226
Per info: dal lunedì al venerdì dalle 17.00 alle 20.00
www.harayoga.it - info@harayoga.it