

YOGA 0-90 MELOGRANO

a cura di

Elena De Donato

Dr.ssa in Filosofia indir. Psicopedagogico
Yoga Teacher&Traininer AIYB e GiocaYoga®,
Yoga Ratna SIYR metodo Gabriella Cella,
Yoga for the Special Child® Sonia Sumar method®,
Yoga Gravidanza&PostPartum metodo Yoga in fascia®
Somatic Competence Yoga® IPSI - Istituto
di Psicosomatica Integrata
348.670.9275 - info@centroilmelograno.it



CENTRO
IL MELOGRANO
PSICOLOGIA E SERVIZI ALLA PERSONA



CENTRO
IL MELOGRANO
PSICOLOGIA E SERVIZI ALLA PERSONA

RESPIRARE YOGA NEL RISVEGLIO E CURA DI SE'

Yoga per l'area BenEssere (dinamico, dolce, classico, terapeutico e individuale, meditazione e yoga nidra con campane tibetane) è uno spazio e un tempo per prendersi cura di sé e riavvicinarsi ad i propri bioritmi naturali, riequilibrare l'organismo, liberarsi dalle tossine, recuperare energie ossigenando tutto il corpo, per tornare in contatto con la nostra interiorità secondo la scelta di proposta di corso più adatta alla persona.

In aggiunta ai corsi, lo yoga dell'area Benessere Melograno propone eventi ciclici gratuiti in occasione dell'Open day annuale di area e delle Rassegne Vimercalesi "Marzo Donna" e "Notte di Sport".

CONVENZIONI

Con l'iscrizione ad uno dei corsi verrà fornita la tessera sconto 10% "Amici del Melograno" utilizzabile in tutti i negozi convenzionati con il centro e ad ogni primo accesso alle prestazioni del Melograno.

<http://www.centroilmelograno.it/convenzioni/>



CENTRO
IL MELOGRANO
PSICOLOGIA E SERVIZI ALLA PERSONA

YOGA BenEssere Melograno

**YOGA HATHA
E DINAMICO**
(Hatha e sequence
based)

YOGA DOLCE
(Yin yoga
based)

**YOGA NIDRA,&
MEDITAZIONE**
con Campane
Tibetane

**YOGA
TERAPEUTICO**
(Rehab&Trauma
informed)

<http://www.centroilmelograno.it>
info@centroilmelograno.it
Elena 348.670.9275