

A partire dal 14 gennaio

Integral
Yoga Shanti

Integral Yoga Flow

Energico e dinamico, **Integral Yoga Flow**, con il tradizionale approccio Integral Yoga, migliora la forza, la flessibilità e l'equilibrio. Durante la lezione (**60 minuti**) le posizioni (asana) sono eseguite in un flusso (*flow*) dolce, armonico e continuo, portando grande attenzione al fluire del respiro. **Ogni lunedì alle h. 19. Prenotazione obbligatoria.**

Centro Integral Yoga Shanti via Morosini 16 Milano
tel. 02 55016558 - cell. 328 9206721
info@integralyoga.it www.integralyoga.it

