

W O R K S H O P S Y O G A I N S I G H T

Non è richiesta nessuna esperienza pregressa. Tutti i livelli di praticante sono accettati, in quanto adattiamo l'attività al singolo individuo o piccoli gruppi.

Ci riserviamo comunque un breve colloquio, in base al quale, considerando le condizioni di salute e le specificità del praticante sapremo indirizzarti al meglio, verso l'attività più adatta alle tue necessità.

P H I L O S O P H Y

Vi siete mai chiesti perchè esistono tutti questi tipi di Yoga? Come nasce e dove? Se da tempo senti la necessità di approfondire questo soggetto o semplicemente sei curioso di delineare la filosofia dello yoga con più precisione, in alcuni dei suoi capisaldi, questo workshop può andare a rispondere ad alcuni quesiti di base e gettare chiarezza su aspetti meno discussi, fornire nuovi spunti ed ispirazione per ulteriori studi personali.