

2° CORSO DI YOGA

UNA DOMENICA AL MESE
dalle ore 10.00 alle ore 11.30
presso la SEDE DEL CENTRO GIANG CIUB



Questo corso dedicato ai praticanti dello yoga, ma adatto a tutti, si ispira ed espone antichissime e potenti tecniche di armonizzazione, risanamento, rilassamento, trasformazione, liberazione ed illuminazione.

"Sono senza tempo, sono senza spazio, sono oltre il corpo e la mente" - Meditazione Kriya Millenaria

Il corso articolato in **10 incontri**, sarà condotto dalla **Dott.ssa MARINA SPINELLI**

| | | |
|---------------------------|---------------------------|---|
| Domenica 7 ottobre 2018 | Domenica 24 Febbraio 2019 | Asana uniti a Pranayama |
| Domenica 28 ottobre 2018 | Domenica 31 Marzo 2019 | |
| Domenica 25 novembre 2018 | Domenica 28 Aprile 2019 | Prana Vidya |
| Domenica 9 Dicembre 2018 | Domenica 26 Maggio 2019 | |
| Domenica 27 Gennaio 2019 | Domenica 30 Giugno 2019 | Yantra Yoga - Yoga Tibetano del respiro |
| | | Krya Yoga Tantrico |

Il numero per poter attivare il corso è di n° 10 partecipanti

Il contributo richiesto è di € 150 a persona (per i 10 incontri) e verrà utilizzato quale offerta per le spese di mantenimento del Centro. Il contributo dovrà essere versato direttamente alla segreteria del Centro contestualmente al primo incontro

Le persone interessate sono pregate di contattare via mail il seguente indirizzo
isabella.testi@fastwebnet.it

Sede
Centro di Studi Buddhisti Giang Ciub
Via Fiume, 11 - Paladina (BG)
www.jang-chub.com