

8 LUGLIO
17.30/19.30

Il borgo degli Gnomi in collaborazione con il Centro YAP



presenta



Integral
Yoga Centre

YOGA tra gli Ulivi



*conduce Alessandra Cocchi
certificata all'insegnamento
dello Yoga Prenatale e per il
Parto dall'Integral Yoga
Satchidananda Ashram
(Yogaville, Virginia)*

Pratica all'aperto dedicata alle gestanti dal 4 mese di gravidanza

*[Lo Yoga è un mezzo meraviglioso per coltivare l'ascolto: attraverso
sapienti concatenamenti di posizioni del corpo questa antica
disciplina induce uno stato di rilassamento che calma il respiro.
Attraverso la calma del respiro si può rallentare l'attività vorticosa
della mente, che altrimenti tenderebbe alla dispersione.]*

*Solo una mente calma potrà aspettare un bambino mentre nasce,
senza sentire il bisogno di farlo nascere.*

Prenotazioni entro domenica 6 luglio scrivendo a info@borgodeglistgnomi.it o tel 347143907
ci troverete a Varano di Valle San Giovanni, Teramo