



“FLUIRE CON LA GRAZIA “ ANUSARA YOGA®

Ciclo di seminari esperienziali teorico pratici condotti da **Andrea Boni**, Anusara Inspired Teacher, ha studiato Hatha Yoga con alcuni tra i più grandi insegnanti in Italia e all'estero.

Il corso di quattro incontri intensivi si terrà nelle seguenti date:

LIVELLO I: 12 gennaio - 9 febbraio - 8 marzo

LIVELLO II: 12 aprile - 10 maggio - 7 giugno

Orario: 10.00 - 13.00 / 15.00 - 18.00

Sede: Agriturismo Il Mondo
Strada Traversante Lupo 40A – Parma

Anusara è una parola sanscrita che significa "Fluire con la Grazia". Fondato da John Friend, Anusara Yoga® è un sistema di Hatha Yoga potente ed efficace che combina la filosofia Tantrica con i Principi Universali di Allineamento®. Le lezioni, creative e divertenti, si articolano su un'ampia varietà di asana che, onorate come espressioni artistiche di un sentimento interiore, vengono sviluppate attraverso il respiro, un allineamento raffinato e un'azione armonica.

PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI:

0521.270997 / 328.2115946 info@agriturismoilmondo.it (Eugenia)

0521.272762 / 339.8939793 (Ilaria)