



Benessere... in Tasca

Yoga e Sviluppo dell'Essere

La Pro Loco Brembate Grignano, in collaborazione con *Kriya Yoga Sangha* e col patrocinio del Comune, organizza un ciclo di incontri per sperimentare percorsi di autoconoscenza che promuovano lo sviluppo autonomo del potenziale umano.

22 Luglio

Yoga - Corpo, mente, respiro: tramite le asana iniziamo ad accordare questi tre elementi.

29 Luglio

Mindfulness - Lo stato di pienezza che si raggiunge attraverso la meditazione.

5 Agosto

Shiatsu - A cura di HO SHA DO, prima scuola di Shiatsu - a Bergamo dal 1986. Lo Shiatsu è una pratica manuale che ha l'obiettivo di stimolare le risorse vitali in ogni individuo.

12 Agosto

Yoga - Spostare l'attenzione dall'esterno all'interno.

19 Agosto

I chakra - Introduzione e Meditazione.

26 Agosto

Yoga Sciamanico - Pratiche di respirazione e visualizzazioni guidate per risvegliare le energie.

2 Settembre

Yoga - Un percorso di consapevolezza.

9 Settembre

Kriya Yoga - Disciplina di felicità, a cura di Marco Arjuna, Presidente Kriya Yoga Sangha.

Gli incontri si svolgeranno a contatto con la natura,
nel suggestivo Parco della Villa Tasca, il Martedì dalle 19.00 alle 20.00
Contributo di 15.00 Euro come quota associativa Kriya Yoga Sangha

Iscrizioni e informazioni presso la Pro Loco, in Villa Tasca,
Martedì e Mercoledì ore 16.00-18.00, Sabato ore 10.00-12.00
tel: 035 4816056 - 334 8266945

Il programma potrebbe subire variazioni per cause di forza maggiore indipendenti dalla volontà degli organizzatori.