

IL MANDALA 2011 - 2012

Yoga il sabato

Una proposta di Cristina Mascherpa per chi già pratica.

Dalle 9,30 alle 12,30 circa,

per approfondire con calma alcuni temi dello yoga.

Tempo per provare, riprovare, leggere, starci sopra.

Calendario

29 Ottobre 2011

Luminosa presenza

Stabilità, tranquillità e prontezza nelle posizioni del guerriero.

26 Novembre 2011

La potenza dell'allineamento

Dare forza e leggerezza alle posizioni.

14 Gennaio 2012

Lasciare andare la presa

Flessibili e disponibili nella pratica.

3 Marzo 2012

Una mano sul cuore

Le mudra, l'ascolto, l'espressione nella pratica dello yoga.

14 Aprile 2012

Uno più uno... uno!

Incontrare l'altro da sé nella pratica a coppie.

12 Maggio 2012

Aria&Fuoco

Sperimentare semplici tecniche di purificazione e di respiro.

Centro il Mandala

Strada della Carità 8 20135 Milano

Per info e prenotazioni walter@ilmandala.com

tel. 02 39843874 cell. 338 2215491