



CLASSI DI YOGA KUNDALINI

come insegnato da Yogi Bhajan

**OGNI GIOVEDÌ DALLE 18:00 ALLE 19:30
C/O CENTRO DISCIPLINE OLISTICHE
VIA DEL CARAVAGGIO 17, MILANO**

Lo Yoga Kundalini è lo yoga della consapevolezza. Attraverso kryia, pranayama e mantra scopriremo come migliorare la nostra postura, bilanciare l'energia interna e a sviluppare un'attitudine mentale che ci consenta di affrontare al meglio le sfide della vita quotidiana



**Avvio del corso
4 novembre 2021**

Con Chiara Dallavalle
istruttrice di 1° livello IKYTA

Per informazioni e iscrizioni:
349 7804806
chiara.dallavalle23@gmail.com