

# Yoga Ashtanga Vinyasa



PROVA  
GRATUITA

Lo Yoga Ashtanga Vinyasa è il cosiddetto Yoga Dinamico è una filosofia di vita che ha nel suo potenziale anche quello di creare un corpo ed una mente fortemente sani. Lo Yoga Ashtanga Vinyasa porta gradualmente chi lo pratica a riscoprire pienamente il proprio potenziale a tutti i livelli di consapevolezza umana - fisica, psicologica e spirituale. Forza, resistenza e sudore sono gli aspetti unici e particolari di questa antica e tradizionale forma di yoga dinamico che apparentemente sembra contraddire la visione occidentale dello yoga in generale.

**i** Lunedì dalle 21 alle 22.30

90 € 10 lezioni

Referente | **Taro Fratus**

Telefono | **347 4647831**

Email | **[taroashtanga@yahoo.it](mailto:taroashtanga@yahoo.it)**