CON
CAROLINA TOMASINI

Workshop Yoga

Domenica
2 febbraio 2025
ore 10.30-12.30
presso gli studi di Millennium

Due ore dedicate ad approfondire il tema degli **archi e delle aperture**.

Attraverso **pranaymana, asana e meditazione** andremo ad approfondire passo dopo passo cosa significa portare **attenzione e coscienza alla spina dorsale** durante le aperture all'indietro.
Tutto ciò che percepiamo, sentiamo e pensiamo viaggia attraverso la nostra colonna vertebrale, la quale è naturalmente incredibilmente mobile, forte e versatile.

I piegamenti all'indietro eseguiti correttamente **rafforzano e tonificano la muscolatura attorno alla colonna vertebrale**, mantenendola **ben allineata, stabile e prevendone il dolore**. Contemporaneamente, con le aperture **allunghiamo tutta la parte frontale del nostro corpo**, espandendo lo spazio del **cuore, dei polmoni e della gola**.

Partecipazione: interni €20.00 - esterni €25.00
OBLBIGATORIO IL CERTIFICATO MEDICO DI IDONEITÀ SPORTIVA IN CORSO DI VALIDITÀ

INFO E ISCRIZIONI
Millennium Sport & Fitness - Brescia
030 3540613
info@millenniumsportfitness.com

MILLENNIUM
SPORT & FITNESS
Società Sportiva Dilettantistica