

28 - 29 gennaio 2012

# UN'OPPORTUNITÀ PER CONOSCERE UN ALTRO STILE DI VITA

*XII edizione*

## YOGA PORTE APERTE



YOGA ASSOCIAZIONE NAZIONALE INSEGNANTI Via Villoresi 11 - 20143 Milano Tel. 028361288 - [www.insegnantiyoga.it](http://www.insegnantiyoga.it)

### Sabato 28 gennaio

Dalle ore 10 alle ore 11,30 Pratica yoga: POSIZIONI DI ROTAZIONE, una sequenza per ardha-matsyendrasana.

Dalle ore 16,30 alle ore 18,00 Pratica yoga: La verticalità da tada-asana a tada-asana

Dalle ore 18,15 alle ore 19,30 Dal respiro consapevole al Pranayama: una sequenza per riconquistare il proprio respiro.

### Domenica 29 gennaio

Dalle ore 10 alle ore 11,30 Pratica yoga "Yoga con i supporti, praticare in modo agevole".

Dalle ore 11,45 alle ore 12,30 "Meditazione sul respiro"

**Tutti gli eventi SONO GRATUITI e si svolgeranno presso:**  
**"Movimento è vita"** Via del ponte 2 - Imperia Porto Maurizio  
INSEGNANTE Lorella Conio  
[www.movimentovita.it/coniolorella@libero.it](http://www.movimentovita.it/coniolorella@libero.it)