



L'Associazione Onda Vitale ASD

Organizza

Delle serate con lo Yoga della luna

**Lunedì 25/11 – 2 - 9 e 16 dicembre alle ore 20,30 presso
ASD Movimento di Via Longuelo, 146 Bergamo**

Lo **YOGA DELLA LUNA** è una combinazione di respirazioni, esercizi di Yoga femminile, movimenti base di danza del ventre, meditazione, lavoro sul grembo e il bacino per sbloccare, sensibilizzare, sciogliere e prendere consapevolezza del proprio corpo.

È una metodologia che aiuta alle donne a radicarsi, centrarsi e sentirsi bene con se stesse. Ricarica e ringiovanisce.

Divertente, sensuale, meditativa e dinamica.

Si lavora in sintonia con le fasi lunari.

“ La felicità è un nostro diritto naturale... “

Conduce: Gisela dal Messico. Insegnante di Kundalini Yoga come insegnato da Yoghi Bhajan, diplomata presso KRI (Kundalini Research Institute) e IKYTA (International Kundalini Yoga Teachers Association) dal 2004. Creatrice della Metodologia Yoga della luna, che lavora focalizzandosi nel grembo e la salute femminile.

Per info: 351.5828819

www.ondavitale.it



info@ondavitale.it

Conoscere per essere liberi di scegliere