



Ashtanga Vinyasa Yoga

Κυριακή 7 & 21 Φεβρουαρίου 2016

18:00-19:30

στο Artfygio



Χαρακτηριστικά στοιχεία αυτού του είδους γιόγκα είναι η δυναμική εναλλαγή κινήσεων με ροή και η αναπνοή που συνδέεται με αυτή. Οι σωματικές στάσεις (asanas) συγχρονίζονται με την ελεγχόμενη αναπνοή (ujjayi pranayama) και συγκρατούνται από τα εσωτερικά κλειδώματα (bandhas). Οι στάσεις συνδέονται μέσω της vinyasa για να δημιουργήσουν μια βαθειά και εξαγνιστική θερμότητα για το σώμα.

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ: [ΒΑΣΩ ΚΟΛΟΒΟΥ](#)

ΚΟΣΤΟΣ: 15€/ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ Η ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΤΟΥ ARTFYGIO
στο 213 0285757 ή στο info@artfygio.gr

