



Ashtanga Vinyasa Yoga στο Artfygio!

Ένα είδος yoga που συνδυάζει
τη δυναμική εναλλαγή κινήσεων με ροή και την αναπνοή.
Οι σωματικές στάσεις (asanas) συγχρονίζονται με την ελεγχόμενη αναπνοή
(ujjayi pranayama) και συγκρατούνται από τα εσωτερικά κλειδώματα (bandhas)
για να δημιουργήσουν μια βαθειά
και εξαγνιστική θερμότητα
για το σώμα.

Κυριακή 12 Ιουνίου

19:30-21:00

Υπεύθυνη Σεμιναρίου: [Βάσω Κολοβού](#)

Κόστος: 15€

Απαραίτητη η δήλωση συμμετοχής έως την Παρασκευή 10/6
στο 213 0285757 ή στο info@artfygio.gr