

Τεχνών το Καταφύγιο – Artfygio | Διευθ: Θεσσαλονίκης 5Α, 131 22, Ίλιον | Τηλ: 2130 285757

Ηλ. ταχ.: info@artfygio.gr | Ιστοσελ: www.artfygio.gr

...αντιμετωπίζουμε την κρίση με πολιτισμό!



Y o g a

για το stress

Το στρες -η υπερένταση- στις μέρες μας είναι ένα πολύ συχνό φαινόμενο.

Σ' αυτή την πρακτική της yoga, μέσω συγκεκριμένων στάσεων (asanas) και αναπνευστικών ασκήσεων (pranayamas), θα φέρουμε την προσοχή μας στο σώμα και την αναπνοή.

Με αυτόν τον τρόπο θα μετριάσουμε την ανησυχία, θα συγκεντρώσουμε τον νου στο εδώ και το τώρα και θα ελευθερώσουμε το σώμα από μυϊκές εντάσεις.

Το σεμινάριο απευθύνεται και σε αρχάριους

Κυριακή 27 Νοεμβρίου, 17:30-19:00

στο Artfygio

Κόστος: 15€

*απαραίτητη η δήλωση συμμετοχής έως την Παρασκευή 25/11 στο: 213 0285757 ή στο info@artfygio.gr