



Presenta

KUNDALINI YOGA

a cura di Sonia Iacovella

TUTTI I LUNEDÌ h 19,00/20,30

In Via Francesco Passino, 34 (GARBATELLA)

PIÙ ENERGIA POSSIEDI, PIÙ TI SENTI VIVO, PIÙ TI SENTI VIVO, PIÙ SEI FELICE.



Le lezioni di yoga hanno una durata di 90 minuti e sono rivolte ad un gruppo di min 5 max 8 persone. La quota di partecipazione è di € 55 mensili (lezioni non recuperabili) o €145 trimestrali (soluzione unica)
Iscrizione annuale €15
€ 18 a lezione

**PRIMA LEZIONE GRATUITA
PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA**

CONTATTI

info@universonumen.it

Tel. 0689533065 – Mob 3291061006

www.universonumen.it

BENEFICI

Il corpo ritrova una nuova flessibilità e tonicità, le tensioni dello stress quotidiano vengono allentate e si rinforza il sistema immunitario. Le funzioni fisiologiche degli organi ne traggono beneficio

KUNDALINI YOGA AIUTA

A PORTARE equilibrio emozionale per essere padroni della nostra vita, ad ELIMINARE le abitudini negative; AUMENTA il senso di benessere, il senso di consapevolezza e l'intuito; AGISCE sulla creatività per permetterci di essere spontanei, estrosi ed espressivi. Lo Yoga è L'UNIONE DELLA CONSAPEVOLEZZA INDIVIDUALE A QUELLA INFINITA. Il Kundalini Yoga viene definito lo YOGA DELLA CONSAPEVOLEZZA LATENTE in ogni essere umano.

NON È RICHIESTA UNA PRECEDENTE ESPERIENZA nel campo dello yoga. I benefici si faranno sentire sin dalla prima lezione ma i risultati concreti li vedranno coloro che lavoreranno in maniera regolare e cosciente su se stessi. Qualche ora di pratica a settimana rafforzerà i sistemi del corpo, equilibrerà le emozioni e calmerà la mente. Ti sentirai più rilassato e più in armonia con te stesso. Con una pratica costante ti sentirai presto più felice e più vivo. La salute fisica migliorerà, eleverai la tua coscienza, ed espanderai la tua consapevolezza.

**QUANDO CONTATTERAI LA TUA FORZA INTERIORE, SENTIRAI LA TUA NATURA INFINITA
E NIENTE SARÀ PIÙ UGUALE A PRIMA**