



Yoga at home

classi private di yoga a casa tua

Kundalini

secondo gli insegnamenti di Yogi Bhajan

Yoga at home - Comodità e convenienza

A chi ha necessità specifiche, desidera approfondire il suo percorso, o sente comunque il desiderio di personalizzare la propria pratica, in modo che sia maggiormente modellata sulle proprie caratteristiche ed esigenze particolari, offriamo la possibilità di usufruire di lezioni di yoga kundalini individuali (a casa o presso la sede dell'associazione).

La nostra proposta per una pratica individuale sotto la guida dell'insegnante prevede una serie di incontri a cadenza settimanale della durata di circa un'ora e mezzo, nei quali verranno insegnati ed eseguiti kriya di kundalini yoga e meditazioni specifiche per l'allieva/o. Il materiale relativo alle sequenze ed alle meditazioni utilizzate negli incontri sarà reso disponibile all'allievo/a per permettere di proseguire la pratica per proprio conto.

Oltre alla possibilità di incontri individuali di Yoga, è anche possibile richiedere trattamenti individuali di massaggio Kundalini.

Yoga Kundalini
Verona - Garda

Contact: Paola 348 5946657 - Massimo 349 7882478