



YOGA CORPORATE

Corso intensivo.

Durata: 3 ore.

YogaCorporate ha progettato tre diversi moduli di corsi da sviluppare in mezza giornata:

- ⊙ 3 ore contro lo stress;
- ⊙ 3 ore contro l'insonnia;
- ⊙ 3 ore per mantenere la schiena in salute.

I partecipanti imparano tecniche specifiche comprensive di esercizi respiratori e di meditazioni.

Verranno fornite inoltre indicazioni per praticare gli esercizi a casa.

YogaCorporate
Via Lungolori, 4 - I- 37127 VERONA
Tel: +39.045.917269
www.yogacorporate.it contatti@yogacorporate.it