



MAGGIO- GIUGNO 2023

11,30-12,30

ON-LINE

*CHAKRA, BIJA MANTRA,
PRANAYAMA: INOLTARSI
NELLA PRATICA SOTTILE
DELLO YOGA*

HATHA YOGA – YOGA INTEGRALE

CON

DEBORAH PAVANELLO

WWW.DEBORAHPAVANELLO.IT
DEBORAHPAVANELLO@GMAIL.COM



8 incontri on-line su Zoom - in diretta o differita - a ogni iscritto è inviata la registrazione visibile fino al 4 luglio.

**Date: 2, 9, 16, 23, 30 maggio - 6, 20, 27 giugno - 18,30-19,30
Verrà inviato un link che darà accesso alle pratiche.**

A chi si rivolge il corso

A chi ha già praticato Yoga e desidera accedere ad un ascolto più profondo portando attenzione alla fisiologia sottile.

Programma

Ogni incontro si concentrerà su un Chakra, la pratica di Asana, Bija Mantra e Pranayama in un percorso evolutivo verso quella che Sri Aurobindo chiamava la Mente superiore.

Costo: 140 euro

**Modalità di iscrizione: mandare una mail a
deborahpavanello@gmail.com.**

IMPORTANTE: SE NON SEI DA SOLO A PRATICARE E CONDIVIDI LA SESSIONE CON UN AMICO O UN PARENTE NON PAGHERAI PER 2. FAMMELO SAPERE E ADATTERÒ IL COSTO.

