

# Corso di Yoga in Grotta di Sale Rosa

È un corso dedicato a chi desidera acquisire i benefici della pratica dello yoga, uniti a un luogo benefico come la grotta di sale rosa. La pratica dello yoga, nato in India, viene insegnata a tutte le età a partire dai 2 anni, per imparare a vivere in modo sano. Ala terapia del sale, Haloterapia, nasce nell' Europa dell'Est come Trattamento di benessere naturale che aiuta a migliorare il nostro respiro. L' unione di queste 2 conoscenze rende l'esperienza unica.

**Un' ora di yoga nella grotta di sale rosa: ripristina, rinnova, rilassa.**

**Ripristina** l'apparato respiratorio, funziona nei polmoni eliminando l'accumulo di tossine che causano vari disturbi respiratori.

**Rinnova** l'attività delle cellule della pelle, normalizza i processi riparativi e rigenerativi, con effetto ringiovanente. Inoltre gli ioni negativi assorbiti nel corpo durante la pratica di yoga aiutano a rafforzare il sistema immunitario.

**Rilassa** corpo e mente. La pratica di yoga si concentra su flessibilità, equilibrio, rilassamento e meditazione. E hai bisogno di rigenerarti e rilassarti, lo yoga nella grotta di sale rosa è un'ottima scelta.

## Le Lezioni di Prova Gratuita si terranno:

**Mercoledì 16 e Giovedì 17 Gennaio dalle 19.00 alle 21.00**

	<b>11.00/12.00 - 19.00/20.00 - 20.00/21.00</b>	<b>19.00/20.00 - 20.00/21.00</b>
1	Mercoledì 23 gennaio	Giovedì 24 gennaio
2	Mercoledì 30 gennaio	Giovedì 31 gennaio
3	Mercoledì 6 febbraio	Giovedì 7 febbraio
4	Mercoledì 13 febbraio	Giovedì 14 febbraio
5	Mercoledì 20 febbraio	Giovedì 21 febbraio
6	Mercoledì 27 febbraio	Giovedì 28 febbraio
7	Mercoledì 6 marzo	Giovedì 7 marzo
8	Mercoledì 13 marzo	Giovedì 14 marzo
9	Mercoledì 20 marzo	Giovedì 21 marzo
10	Mercoledì 27 marzo	Giovedì 28 marzo

A partire dal 23 Gennaio, i corsi si terranno nelle giornate di Mercoledì e Giovedì in un orario dalle 19.00 alle 21.00

Minimo partecipanti 3 persone, Massimo 4 per corso 10 Lezioni - €. 200,00

**Per info e prenotazioni. Tel 0236736659 - info@biohima.it**