

500 mq dedicati  
unicamente allo yoga

lezioni tutti i giorni  
dalle 9.00 alle 21.00

frequenza libera  
orari flessibili



Lezioni di gruppo  
e individuali

**HATHA YOGA**

studio delle posture (asana)

**PRANAYAMA**

studio delle tecniche di respiro

**KRIYA YOGA**

tecniche di meditazione

Una pratica costante  
conferisce numerosi benefici sul piano  
fisico e psicologico:

- **Armonia, equilibrio ed integrazione fra corpo, mente e spirito**
- **Miglioramento della preparazione atletica e della "forma fisica"**
- **Sviluppo della capacità di concentrazione**
- **Capacità di controllare lo stress e l'emotività**



Lezione di prova gratuita

come raggiungerci:

MM3: Maciachini - Passante FNME: Lancetti

Bus: 90-91-82-83-70-52-51-41 - Tram: 3-4

altre informazioni:

[info@kriyayoga.mi.it](mailto:info@kriyayoga.mi.it) - tel 026683138