

12 e 26 marzo
2 e 16 aprile
7 e 21 maggio

dalle 14.00 alle 15.00

CHF 150.-



Yoga per la donna

Pratica dolce adatta a tutte le donne
per ampliare la consapevolezza del
pavimento pelvico attraverso
specifici esercizi,
semplici Asana, respirazioni e
visualizzazioni

INDRA PUNTO DANZA
Sorengo

tenuto da: Laura Fischer Nikiforoff
Terapista Compl. e
Insegnante di Yoga
+41 76 566 97 47

iscrizioni entro il 5.3.2025
scrivere a laura.fniki@gmail.com



www.studiorama.ch

