

Yoga per tutti



La pratica dello Yoga prevede l'esecuzione di tecniche corporee e respiratorie, di origini antichissime, volte ad approfondire la conoscenza di se, la consapevolezza delle proprie possibilità e dei propri limiti. Può essere praticato da persone di tutte le età o condizioni fisiche, indipendentemente dalla loro cultura, tradizioni o credo religioso.