



SLOW YOGA



YOGA A FLUSSO LENTO. POCHE POSE MANTENUTE PER PIU' TEMPO, FACENDO DIVERSI CICLI DI RESPIRO IN CIASCUNA POSA MA TUTTO SEMPRE CONNESSO TRA MOVIMENTI. IL RITMO E' MEDITATIVO ENFATIZZANDO LA PACE E LA CALMA NEL CORPO E NELLA MENTE.

BENEFICI

- **MIGLIORA L' APPARATO MUSCOLO-SCHELETRICO, RAFFORZANDO I MUSCOLI DEGLI ARTI SUPERIORI, INFERIORI E DEGLI ADDOMINALI**
- **DONA FLESSIBILITÀ A TENDINI ED ARTICOLAZIONI**
- **ABBASSA IL BATTITO CARDIACO E REGOLA LA PRESSIONE SANGUIGNA**

GIORNI E ORARI

LUN 17:50