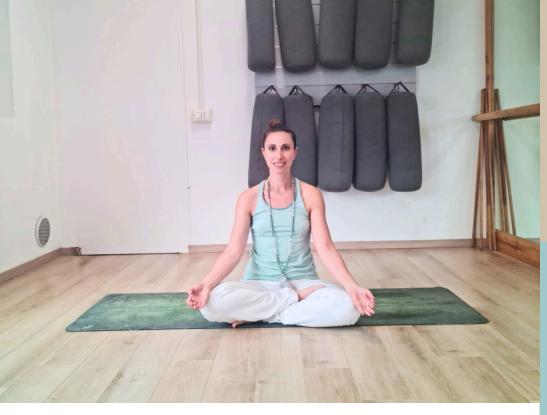
## Yoga Dinamico



Vinyasa Yoga



## **GIORNI & ORARI**

LUN 08.30 MAR 13.30 MER 08.30 con Valentina



Hatha Yoga



Viyasa Yoga



Krama Yoga

## cosa è

Prevede il passaggio da una posizione all'altra in accordo con il respiro, in modo fluido e rigoroso rendendo così la pratica più dinamica e varia.

## benefici

- migliora l'apparato muscoloscheletrico
- favorisce la circolazione
- dona flessibilità
- migliora la resistenza e la concentrazione