Yoga Dinamico

Vinyasa Yoga

GYMNIC CLUB
WELLNESS STUDIO

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 muscolo-scheletrico
- favorisce la circolazione
- dona flessibilità
- migliora la resistenza e la concentrazione