



CENTRO YOGA
Y O K O



TAI JI QUAN

MERCOLEDÌ

20.30 • 22.00

con Marisa

THAI CHI CHUAN

LUNEDÌ

17.30 • 18.30

19.15 • 20.15

I° liv.

18.00 • 19.15

19.45 • 21.00

II° liv.

con Davide

Il Tai Chi è movimento consapevole.
La sua forza è fatta di centratura e rilassamento, di solido contatto con la terra, di presenza lucida e calma.

Il *Tai-ji* può essere definito come tutto ciò che
di **fisico, mentale e spirituale** esiste
tra cielo e terra.

Facilita il libero fluire dell'energia vitale, consente
di realizzare l'equilibrio tra il corpo,
la mente e lo spirito.

Il *Tai Chi* è movimento consapevole.
La sua forza è fatta di centratura e rilassamento, di
solido **contatto con la terra, di presenza lucida
e calma.**



CENTRO YOGA
Y O K O

Centro Yoga Yoko A.S.D.
Via Einaudi n. 4 • 31030
Dosson di Casier TV
in zona artigianale

per informazioni:
tel. 0422 331792,
cell. 339 8837429
info@centroyogayoko.it
www.centroyogayoko.it

orario segreteria:
dal Lunedì al Venerdì
dalle 16:00 alle 20:30

seguici su



@centroyogayoko



Blog Consapevolezza Yoko



Yoga Cloud
Area Download