

***“ La felicità è un nostro diritto naturale... “***

Lo **YOGA DELLA LUNA** è una combinazione di respirazioni, esercizi di Yoga femminile, movimenti base di danza del ventre, meditazioni e lavoro sul grembo e sul bacino, per sbloccare, sensibilizzare, sciogliere e prendere consapevolezza del proprio corpo.

È una metodologia che aiuta le donne a radicarsi, centrarsi e sentirsi bene con se stesse. Ricarica e ringiovanisce.

**Divertente, sensuale, meditativa e dinamica.**

Si lavora in sintonia con le fasi lunari.

**Organizzazione: Associazione Onda Vitale ASD**



**Orari e sede: mercoledì 24 aprile ore 20,30, presso  
ASD Movimento, via Longuelo, 146, Bergamo**

**Info: 351.5828819 - [info@ondavitale.it](mailto:info@ondavitale.it)**

**Conduce:** Gisela dal Messico. Insegnante di Kundalini Yoga, come insegnato da Yoghi Bhajan, diplomata presso KRI (Kundalini Research Institute) e IKYTA (International Kundalini Yoga Teachers Association) dal 2004.

È Insegnante di Yoga prenatale, yoga per bambini e Naam Yoga presso Naam therapies LA. - Creatrice della Metodologia Yoga della luna, lavora focalizzandosi nel grembo e per la salute femminile.

– Psicologa di professione e conduttrice di meditazioni , cerchi di donne e seminari per le donne, yoga per lo stress nelle aziende, corsi d'autostima femminile, conferenze sul risveglio, danza del ventre.