

## Organizza

### *Delle serate di Yoga della luna*

**presso ASD Movimento di Via Longuelo, 146 Bergamo**

**alle ore 20,30 di lunedì 27 gennaio, 3-10-17-24 febbraio e 2 marzo**

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

È una metodologia che aiuta alle 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.

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

**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. Creatrice della Metodologia Yoga della luna, che lavora focalizzandosi nel grembo e la salute femminile.

**Per partecipare serve la tessera di Onda Vitale ASD e un contributo spese per la serata.**

**Per iscrizioni e info: 351.5828819**

