Hatha Yoga con Claudia

Ambito tematico
Ginnastica

Descrizione

Lo yoga propone la cura del proprio corpo attraverso le posture fisiche e la respirazione. Insegna ad ascoltare il proprio corpo, a conoscerlo meglio ed a capire le sue esigenze.

Lingua d'offerta

Inizio
24.04.2024

Termine
29.05.2024

Numero giornate corso
5

dalle
17:30

alle
19:00

Durata
0 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
Bolzano
Via Firenze 51

Destinatari
Terza età, Adulti, Giovani

Docenti
Claudia Maggiotto

Costo del corso

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente

UPAD Università Popolare delle Alpi Dolomitiche

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.
Email