

*“Chiunque può respirare  
quindi chiunque può praticare Yoga”*

T.R.V. DesiKachar

“

Questo corso nasce da una riflessione:  
“Come respiriamo?” “Siamo consapevoli  
quando il respiro è in affanno, corto  
oppure rilassato?”

Questo percorso ci avvicinerà, in modo  
semplice, alla conoscenza della propria  
respirazione; sarà un primo fondamentale  
passo per rallentare, o meglio, gestire il  
vorticoso movimento dei pensieri che  
spesso ci causano malessere, stress e  
disagio.

L'attenzione al respiro può modificare non  
solo il corpo (fisico ed energetico), ma  
l'intero modo di vivere.

# RESPIRIAMO

Nuovo corso Yoga  
dedicato alla **respirazione**  
ogni **Venerdì**  
**dalle 18.30 alle 20:00**

CENTRO STUDI YOGA&MEDITAZIONE

Insegnante: Elena Copello (Diploma Isfiy | Diploma Iiry)

Cell. 338 8282007 | Via Vinelli 9/2 - Chiavari

[www.yogachiavari.it](http://www.yogachiavari.it) -  CentrostudiYogaeMeditazione