

# HATHA E RAJA YOGA sui Chakra



HATHA YOGA - **Asana** (postura fisica) e **Pranayama** (controllo dell'energia vitale attraverso la respirazione).  
RAJA YOGA - **Pratyahara** (introspezione), **Dharana** (concentrazione), **Dhyana** (meditazione) e **Samadhi** (estasi).  
CHAKRA - Centri energetici dislocati lungo la spina dorsale astrale.

## LEZIONI DI GRUPPO

Lunedì e Giovedì 18.15-19.30 e 20.00-21.00

Mercoledì e Venerdì 13.30-14.30

*Prova Gratuita su prenotazione.*

## LEZIONI INDIVIDUALI

per esigenze particolari (in sede o a domicilio).

## INTENSIVI YOGA SUI CHAKRA

Approfondimenti teorico-esperienziali sui chakra,  
della durata di 3 ore, a cadenza mensile.

*Per informazioni:* Paola 329/3276989 - [sirived@libero.it](mailto:sirived@libero.it) - [www.ventodoriente.com](http://www.ventodoriente.com)