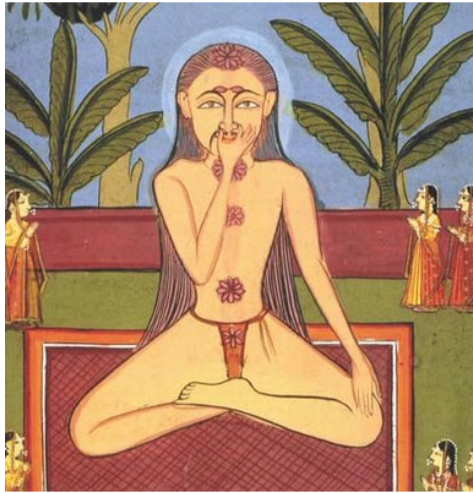


# *“SEMINARIO SUL PRANAYAMA”*



*tenuto da Oreste Gallone presso Centro Yoga  
“Vento d’Oriente” Via Alessandria, 40 (Porta Pia) Roma*

## *PROGRAMMA con week end da definire*

*sabato dalle 9,30 alle 13,00*

INTRODUZIONE AL PRANAYAMA - BREVI CENNI SULLA FISILOGIA DELL’APPARATO RESPIRATORIO - ASANA PREPARATORIE - TECNICHE DI BASE DI PRANAYAMA

*domenica dalle 9,00 alle 12,30*

FISILOGIA DEL CORPO SOTTILE - BENEFICI DEL PRANAYAMA - ASANA PREPARATORIE - TECNICHE DI PRANAYAMA AVANZATE

*Oreste Gallone* è Insegnante Yoga Diplomato presso l’ISFIY (Federazione Italiana Yoga) e presso lo Sivananda Yoga Vedanta Center di Neyyar Dam (Kerala-INDIA)

*E’ possibile partecipare solo alla prima giornata del seminario*

*Offerta partecipazione: € 60      Solo 1° giornata: € 40*

*Per info e prenotazioni contattare:  
Oreste al 329 0675 003 o [ogallone@yahoo.it](mailto:ogallone@yahoo.it)  
Paola al 329/3276989 o [sirived@libero.it](mailto:sirived@libero.it)  
[www.ventodoriente.com](http://www.ventodoriente.com)*