



Carla Cintoli  
tel. 333 3788695  
carlacintoli@gmail.com



Lorella Conio  
Tel. 339 7347222  
coniolorella@libero.it



Carla Cintoli  
tel. 333 3788695  
carlacintoli@gmail.com



Lorella Conio  
Tel. 339 7347222  
coniolorella@libero.it

# YOGA



# MOVIMENTO È VITA

MOVimento è vita A.S.D.  
Via del Ponte 2 - 18100 Imperia  
www.movimentovita.it

# YOGA



# MOVIMENTO È VITA

MOVimento è vita A.S.D.  
Via del Ponte 2 - 18100 Imperia  
www.movimentovita.it

## Yoga Dolce

un approccio integrale dello Yoga per ritrovare l'armonia del corpo, per riappropriarsi di un respiro libero e profondo con tecniche di Pranayama e stimolare la creatività con lo Yoga Nidra.

INSEGNANTE

*Carla Cintoli*

Orario\*:

Venerdì mattina

dalle ore 9,00 alle ore 10,15

## Yoga non duale del Kashmir

Yoga di altissima tradizione con effetti benefici su corpo, respiro e mente.

La pratica propone l'esplorazione profonda delle costrizioni fisiche e mentali attraverso il risveglio della sensorialità, l'ascolto del corpo e del respiro.

\* gli orari potrebbero subire delle variazioni

## Spiraldynamik® applicata allo yoga

Espansione dello spazio, fluire del movimento, intelligenza del corpo. Il praticare corretto delle Posizioni Yoga sostenute da un'adeguata interazione muscolo-articolare.

INSEGNANTE

*Lorella Conio*

Orario\*:

Lunedì e Giovedì

dalle ore 18,15 alle ore 19,30

e dalle ore 20,00 alle ore 21,15

## Yoga Dolce

un approccio integrale dello Yoga per ritrovare l'armonia del corpo, per riappropriarsi di un respiro libero e profondo con tecniche di Pranayama e stimolare la creatività con lo Yoga Nidra.

INSEGNANTE

*Carla Cintoli*

Orario\*:

Venerdì mattina

dalle ore 9,00 alle ore 10,15

## Yoga non duale del Kashmir

Yoga di altissima tradizione con effetti benefici su corpo, respiro e mente.

La pratica propone l'esplorazione profonda delle costrizioni fisiche e mentali attraverso il risveglio della sensorialità, l'ascolto del corpo e del respiro.

\* gli orari potrebbero subire delle variazioni

## Spiraldynamik® applicata allo yoga

Espansione dello spazio, fluire del movimento, intelligenza del corpo. Il praticare corretto delle Posizioni Yoga sostenute da un'adeguata interazione muscolo-articolare.

INSEGNANTE

*Lorella Conio*

Orario\*:

Lunedì e Giovedì

dalle ore 18,15 alle ore 19,30

e dalle ore 20,00 alle ore 21,15