

Nelle due sedi, di via Caffaro 11/3 e via G.T. Invrea 12/6 a Genova, l'Associazione tiene corsi di **Hatha e Ashtanga yoga** per tutti, yoga per bambini e yoga per la terza età.

Applica lo studio delle tecniche yoga all'elasticità di schiena ed articolazioni, migliorando la scioltezza muscolare e del movimento.

Le tecniche applicate spaziano nei settori di riequilibrio energetico, rilassamento profondo (**Yoga Nidra**

), benessere psicofisico, educazione al respiro, controllo del respiro (

Pranayama

), miglioramento della circolazione linfatica e del sangue e armonia delle forme.

attività principali:

- Corsi Yoga a vari livelli
- Corsi Yoga specifici per terza età, gravidanza, etc.
- Stage Yoga
- Ritiri Yoga
- Pranayama
- Meditazione
- Tecniche di rilassamento e Meditazione guidata
- Educazione del respiro
- Yoga (Raja, Hatha, Ashtanga etc.)
- Sequenze di Hatha Yoga
- Corsi riconosciuti UISP-CONI
- **Scuola Formazione Insegnanti Yoga**
- Shiatsu

[SEO by Artio](#)