

YIN YOGA

a cura di Marcella Minoliti

Dal radicamento
invernale alla massima
espansione estiva,
intrecciando la
fisiologia sottile dei
Chakra con
l'energetica dei
Meridiani MTC.

主

椿

ス

人

首

の

沙

友

年

大

資

PROGRAMMA

MARZO

(Terra/Legno - 1° Chakra)
Consolidare le basi per
permettere la crescita

APRILE

Legno - 4° Chakra)
Espansione del petto
e visione creativa

MAGGIO

(Fuoco - 2° e 3° Chakra)
Flusso creativo e potere
personale.
Massima espansione verso
il calore.

GIUGNO

(Fuoco/Metallo - 4° e 5° Chakra)
Massima espansione,
gioia e verità)



Mouna Nada Yana a.s.d. - V. Nizza 90 - Salerno
Info - 338 7840378